

《法鼓全集光碟版》第四輯 第十冊

《禪鑰》

自序

禪宗強調不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有說不完的葛藤絡索。如何說明這種矛盾的事實？古人多將龐大的佛言祖語喻為導迷標月的手指。可惜的是，世人雖然渴望見到月亮的光輝，反被多姿多彩、爭豔鬥妍的指陣所迷。大家指望從禪籍中，悟到一些「本來面目」的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。讓那些古怪有趣的瘋言瘋語，弄得眼花撩亂，還真以為是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上邊。

一九七六年起，我也在東西兩半球，四處教禪、講禪、寫禪，迄今已出版了十九冊與禪相關的中英文著述。不過，我雖遍讀收於《大藏經》中的歷代禪宗語錄及禪宗史傳，著眼點則不在於增長禪宗知識的見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，更不在於分析推敲從古人牙縫裡，遺漏下來的那些殘滓剩羹所指為何？我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。

古人用「指月」形容經義祖訓的功能。也有趙州從諗禪師將自己反鎖室內而燒滿屋煙，大喊「救火！救火！」的公案，當時南泉禪師從窗口將鑰匙投入，令趙州自開門戶、自出火窟。我則常說：「我所講的、寫的，不過是給人一把鑰匙，教人自尋門戶、自投鎖

孔、自開悟門。」我不會嚼食餵嬰，也不會代人吃飯，所以將這次出版的兩本書，取名為《禪鑰》及《禪門》。

一般人都把禪修的焦點，集中在頓悟成佛，明心見性，往往造成兩種極端：1.聰明伶俐、自負自信的人，以為開悟是唾手可得，毫不費力的事，略得一知半解，便以為大悟徹底，實則卻與悟境了不相干。2.資稟較鈍、思路緩慢的人，便會以為反正開悟無望，也就不想接受禪修的法門了。

我的目的，是將禪修的觀念及禪修的方法，普遍地推廣到每一個人的日常生活中去。禪法的最終目標，的確是開悟成佛，若不能開悟，只要運用禪法，就對身心的健康與平衡，有大受用。所以我依據根本佛法的觀點，建議禪修者們，千萬不要急求開悟。古人主張剋期取證，用心良苦，而操之過急，等於揠苗助長，不僅不切實際，也容易使初學者萌生退心。

我經常介紹的禪修觀念是：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。以「有」為入手方便，以「無」為禪修方向，以努力修行的過程為永久的目標。我到處指導的禪修方法是：放鬆身心，集中、統一、放下身心世界、超越於有無的兩邊。能夠徹底超越，便是大悟徹底。

對於今日社會中忙碌不已的人們來說，開悟固然不易，但是若得初嚐禪修的滋味，也就非常實惠。若不能很快地體驗到大悟徹底的無我自在，也不用著急，若能練習好放鬆身心的工夫，可穩定情緒，也可增長一些自知之明的自信心和自尊心了。

這兩本書共收三十二篇文章，幾乎每篇都是介紹禪修的觀念和禪修的方法。不論你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禪修的基礎認識，及那一種程度的修行經驗，當你讀完之後，一定會有參考的價值。

禪宗的極致，以無門為門，不用任何方法。初步的著力點，還是要用方法。這兩本書所收的具體方法，便是五停心、二入四行、

禪七開示、平常生活、調身安心等。其餘的內容，無論用什麼字眼來作標示說明，都是貼緊著禪修的立場，向你介紹禪修觀念及禪修方法的活用與實用。

這兩本書所收各篇，除了七篇尚未刊出過，其餘均曾發表於《人生》及《法鼓》兩種雜誌。刊出之時，僅有兩篇由我直接撰寫，其餘都是幾位僧俗弟子及信眾們，將我演講的錄音帶整理成文。半數已於刊出之前，經我看過、改過，甚至全篇重寫過，另半數由於我的時間不夠，未能仔細修潤。因此這回我從英國禪七返抵紐約，利用一週的課餘空檔，夜以繼日地花了一番手腳，便以《禪鑰》及《禪門》的面貌跟讀者相見了。

這兩本書能夠順利出版，我要感謝的人很多，除了請我演講的單位、團體、學府，以及為我整理文稿的諸君，均已在各篇的篇末註明，用表謝意，用表紀念。我也要對為本書抄稿、校稿、出版、發行，傳閱的諸善知識，致深深的謝意。例如為這兩本書提供插繪的劉建志居士、法鼓文化輔導師果在法師、總經理張元隆居士、主編果光法師、責任編輯賴月英居士，為我謄稿的姚世莊居士等。如果沒有這些善緣，我便沒有演講及出書的機會了。

一九九五年六月二十三日聖嚴序於紐約東初禪寺

續佛慧命

諸佛均有法、報、化的三身，佛的慧命是指法身的延續。

佛的法身，是諸佛共同的功德身，沒有定相，遍於一切時空。

佛的法身雖遍一切時空，若無人弘揚佛法，無人聽聞佛法，也無人修持佛法和體驗佛法，便亦無人知道什麼是遍於一切時空的法身，慧命也就無從表現。

一、慧命須菩提

佛陀住世之時，凡是能開慧眼而親證阿羅漢果的大比丘們，均被稱為具壽，即是慧命的意思。例如「慧命須菩提」，便是續佛慧命的須菩提尊者。

佛陀住世時代，大家親承佛口開示的佛法，佛陀入滅之後，留下了兩種舍利：1.佛的遺骨，稱為肉身舍利，供人瞻禮供養，種植善根。2.佛的遺教，稱為法身舍利，供人依教奉行，續佛慧命。

恭敬供養佛的肉身舍利，固然有大功德，但當僅有佛的遺骨傳世而無佛的遺教弘化之時，遺骨的肉身舍利即成無用之物。兩相比較，佛子應當更加珍重佛的法身舍利，那才是諸佛的慧命所寄。故當釋迦牟尼佛涅槃火化之後，以印度的諸王為首，世俗的弟子們大家都爭著去分取佛的肉身舍利之際，釋尊的大弟子摩訶迦葉尊者，便於王舍城的七葉窟前，建造精舍，集合五百位大比丘，一連七個月的時間，首由明律第一的優波離尊者誦出律藏，次由多聞第一的阿難尊者誦出法藏。請與會大眾共同修訂認可，而成為標準的釋迦遺教，備傳於後世。

二、依律住．依法住

就是佛陀釋尊住世之時，也不鼓勵弟子們對他個人作神格崇拜，倒是經常教誡弟子們：依律住、依法住。佛教的信眾，皈依三寶，法由佛說，法由僧傳，律由佛制，僧依律住。佛也嘗說：佛不領眾，佛住僧中，以法化眾，以律安僧。所以縱在佛陀住世時代，已經倡導尊律崇法的精神，只要「正法律」住世，即等於佛陀住世。佛陀的色身壽命有限，若能繼續傳承發揚佛陀的遺教，則其法身慧命，便可久住世間。

基於這一層理由，佛在許多經典中，都強調律與法的重要，鼓勵大眾受持讀誦書寫，為他人說，以佛法布施，是諸布施中的最上布施，功德最大。並將護持三寶的行為，簡稱「護法」；意為三寶的流佈，是以法為三寶中心，是以法利益眾生，故將佛教住世稱為佛法住世，護持佛法即是護持佛教。法由佛陀的智慧海中流出，佛法住世，便是佛陀慧命的延續。

佛陀慧命繼續住世，涵義也有深淺，最高的層次，當以親證諸法自性及如來的法性身為準，小乘自初果至四果，菩薩自初地至佛地，禪宗自見性至成佛，都是親見如來的慧命，都是諸佛慧命的延續。

從凡夫學佛聞法並實踐佛法的角度而言，也可稱為續佛慧命，因為根據南傳覺音論師的《清淨道論》第十四〈說蘊品〉云：「慧以通達諸法的自性為特相，以摧破覆蔽諸法自性的癡暗為作用，以無癡為現狀。」這是說，慧能使人通達一切語言文字所詮釋的諸法自性，諸法自性即是無常無我的空性，若能了知而能接受的話，便可離開癡相而現慧相。該論又將慧的內容作成四種分類：

（一）通達諸法自性的特相。

（二）世間慧與出世間慧，或有漏慧與無漏慧為兩種。

（三）聞、思、修及小、大、無量，為三種。

（四）觀苦、集、滅、道四聖諦，所生智為四種。

其中常被我們運用而熟悉的是聞、思、修的三種慧，例如《楞嚴經》卷六有云：「於時有佛，出現於世，名觀世音，我於彼佛發菩提心，彼佛教我，從聞思修入三摩地。……生滅既滅，寂滅現前，忽然超越世出世間，十方圓明。」這是說，觀世音菩薩依觀世音佛所教法門，從聞思修的三慧次第，進入大寂滅、大圓明，超越於世間與出世間的一切境界，名為「三摩地」的如來大定。

《清淨道論》解釋三慧說：「聞他教而獲得的慧，因為由聞而成，所以是聞所成慧。」「從事瑜伽的事業之時（觀五蘊無常所生慧）名為思所成慧。」「無論依（聞及思）那一種修習而成及證安止的慧，是修所成慧。」

三、聽聞正法為首務

有關三慧的解釋，在大小乘諸經論中，相當豐富，三慧同等重要而以聞慧為其基礎，不聞佛法而能悟道者，那是獨覺，唯有在無佛出世之時才會發生；有佛有法的時代，悟入佛道者，都由聞法而得佛法利益，所以《法華經·方便品》云：佛陀出現於世的任務，便是來為眾生們「開示悟入佛之知見。」依佛陀的教化而悟入苦、空、無常、無我的真諦者，名為聲聞眾或聲聞乘，佛說聲聞是菩薩的基礎，可知學佛的初階，當以聽聞正確的佛法為要務。因為「正法住世」，即等於佛陀的住世化世。無怪乎《法華經·如來壽量品》要說：「自我得佛來，所經諸劫數，無量百千萬，億載阿僧祇，常說法教化。」又說：「慧光照無量，壽命無數劫。」這說明了佛的教化不斷，佛的慧光無量，佛的壽命無限。但看我們的世界，能有多少人學法弘法而獲得佛法的利益？

四、法鼓山的續佛慧命

我經常說：佛法是那麼的好，懂得的人卻那麼少，誤解的人竟那麼多。原因在於修學正法的人太少，弘揚正法的人更少。為了將佛法的利益，普遍的推廣，好使我們全體的人類，多能學習佛陀那樣的慈悲，發掘每一個人潛在的智慧，所以我們要有法鼓山的教育計畫：建設一個「提倡全面教育，落實整體關懷」的世界性的佛教園區，培養各級的佛教人才，來延續諸佛的法身慧命。

「五停心觀」修行法

前言

佛教一向重視禪定的修習，不論在原始佛教、大乘顯教、金剛乘密教，都有它們各自的禪修方法。其中共通而基本的修行法門，即為五停心和四念處。此兩種方法於早期佛教論典便有記載，至今仍然沿用著。

簡單地說，修五停心，是為了平息、淨化心的騷亂和混濁的狀態，使心念集中，以達正定。由五停心得定，進而觀四念處開發智慧，此即解脫生死輪迴之要道。

五停心的五種法門，雖然歷來釋義略有不同，但通常界定為：一、數息觀，二、不淨觀，三、慈悲觀，四、因緣觀，五、界分別觀。漢文的佛教典籍中，亦有以念佛觀取代界分別觀的。所有這些方法皆針對一般人深重難除的習氣、障礙而設，如數息觀對治散亂，不淨觀對治貪欲，慈悲觀對治瞋恨，因緣觀對治愚癡煩惱，界分別觀對治我見，念佛觀對治罪重及障深等人。止惑除障後，才能以純淨、專一而有信心願心，更進一步修行。

一、數息觀

梵語為「安那般那」。數息觀是最普遍而基礎的佛教禪定方法之一。不論小乘佛教、大乘佛教，皆視之為初學者最好的入門訓

練。因為數息觀對治散心及妄心，而散心及妄心是每一個初學者必定會碰到的問題。

雖然如此，數息觀並不只是一個粗淺的基礎方法而已；因著每個人修習程度的不同，它可以由淺至深，含攝一套完整的解脫道進程。在中國佛教天台宗，講述修禪的要典《六妙門》中，指出數息觀的六種層次為：1.數呼吸——數，2.跟隨呼吸——隨，3.定或集中——止，4.識別——觀，5.還，6.淨。而所謂淨，即是解脫或開悟的境界。以下介紹三個基本的數息方法，大致等同於六妙門的前三門。即為：（一）數息，（二）隨息，（三）集中在身體上特別的一點或能量的中心，即中國傳統所稱的觀丹田。

（一）數息

數息就是計算呼吸的數目。一般而言，以數呼吸為主。把全部的注意力輕鬆地放在享受呼吸的感覺上面，每感覺到氣自鼻孔出去的時候，數一個數目，到十為一個循環，數到十以後，再從一開始。

平常人的呼氣較入氣舒緩，時間也較長，所以把注意力放在呼氣是較為容易的，而吸氣的時候，則須了了分明地知覺氣息的進入，保持著覺醒在每一次呼吸之時。若數息的功夫用上了，呼吸會漸漸變得緩慢而深長，甚至也不大感覺到氣息的出入了，則可以進而用其他的方法，或者還是專心於呼吸的出入，但可不必計數。

有幾個問題是初學者常常發生的，如數息時伴隨著許許多多的妄想雜念，特別是在出息、入息的中間或是正在吸氣的當兒。此時只要立刻把注意力從妄念上拉回來，繼續數下去即可。另外，初學的人可能會頭痛、頭暈、呼吸困難，那是因為頭腦緊張、求好心切，所以氣上頭部，無法自然地呼吸了。呼吸應該是放鬆而自然的，數息的功夫要綿綿密密，但身心則是輕輕鬆鬆，不可刻意地控

制呼吸或極力地想排除妄念，那會使得呼吸的速度越來越快，或者越來越緊迫，便造成更多的阻礙。

還有，數久了之後，初學者容易陷入一種機械化的數數目的情況，或者變成昏沈無記的狀態。此時應奮起心力，使心境保持清明和醒覺。或可暫時改用倒數的方法，從十數到一；也可以跳著數，如一、三、五……或二、四、六……直到二十。如果每次都數不到十就中斷或忘失，也不必焦躁。

有的人妄想很多，可用出息與入息同時都數的辦法，一個數目接著一個數目，以減少念頭的滋生。但要注意呼吸仍要保持平均而自然才行，有的人蓄意使用腹式呼吸，其實，數自然呼吸稍久，橫隔膜下降後，便成腹式的丹田呼吸。若故意控制，則不健康。

經行時亦可數息。把注意力放在同一隻腳掌的舉起、落下的知覺上，跨出一步時吸氣，這腳再提起來時呼氣，數一個數目，一到十為一循環。此方法亦可理解為跨出一腳時吸氣，再跨另一腳時呼氣，呼氣同時數一數字。

經行時的呼吸亦可不數數目，只要配合呼吸的出入，注意腳掌的起落。在妄念很多的時候，就加上數目，以自己覺得最自然的經行方式來數即可。

（二）隨息

隨息可有三個階段：

第一階段，把注意力集中於鼻孔，清清楚楚地觀照每一次呼吸的出與入，但不數數目。氣息自鼻孔端部呼出去的時候，心中很清楚明白，氣息自鼻孔端部吸進來的時候，也很清楚明白，念頭隨著呼吸的出入而緊緊地繫在鼻孔上，不到其他地方去。這是隨息的第一個階段。通常若是數息的方法已經用得不錯，更進一步用隨息方

法的人，即能將呼吸的出入觀得很好。另一種情況則是自己感覺非常疲倦了，沒有辦法集中心力來數呼吸，此時用隨息，可能時而迷糊，時而清醒。

第二階段，及因隨息用得了力，呼吸漸漸深沈，吸氣時直往下去，沈到丹田，小腹自然而然地有起伏的動作。切要注意的是，不是故意地控制呼吸，不是把氣往下逼，並用頭腦指揮小腹起伏蠕動，那樣做是不安全的，甚而對身體有害。若氣是自然地沈到小腹去的，便沒有問題。此時雖然知道小腹隨著呼吸在動，注意力仍宜放在鼻端。有人已把數息數得好，在數息時，氣已降到了小腹，到隨息一開始，便已在用小腹呼吸了。

第三階段，雖然仍是在用小腹呼吸，但在自己的感覺上，每吸一口氣，會輸送到全身，如同整個身體都在呼吸似的。每一條血管、每一支經脈、每一個細胞、每一個毛孔，連腳趾尖、手指頭等，都在吸氣似的，覺得極為舒暢。又好像在一間本來悶塞的房間裡，當用抽風機，把室外的新鮮空氣一抽進來，整個房間便充滿了新鮮的空氣；在吐氣時，則似將身體裡用過了的濁氣通通被排出去，也像房間內的廢氣全被抽出去了一樣。此時還是隨息，但自己會覺得，隨著氣息的進出，全身上下，通體內外，就像一個氣球般地充滿氣又放氣，放完氣又充氣。而且不管充氣也好，放氣也好，都是在一次又一次地脫胎換骨，好享受、好舒服。如能持續著這種狀態，到最後一定能得輕安，輕安以後就會入定。所謂輕安即是身體非常的輕鬆安定，好像是一點點煩惱也沒有了，一絲絲妄念也沒有了，一些些障礙都沒有了。這個時候，你的心念不在鼻孔，是在全身，隨著呼吸的感覺而貫透到了全身。

一般打坐的人，為了使自己的注意力更為集中，常常會把呼吸氣往外往內壓擠。因為壓氣閉氣的時候，妄念似乎會減少一些，也由於壓氣閉氣的緣故，腹部便會一起一伏。這裡要非常注意，如果隨著氣息的出與入而故意動自己的小腹，可能會有兩種情況發生：
1.會有小腹脹痛的現象；2.若是女性，也許會影響到經期的提早。

另外，在打坐的時候，有的人會感覺到身體發熱或發冷。如果身體發熱，應注意入息，不要注意出息，體外的空氣較體內冷些，所以入息的感覺是涼的。反之，如果身體發冷，則應注意出息，出息是暖的。冷暖的感受在鼻孔，只要去感覺它和注意它，不一會兒，身體的情況便會改善。

還有人會覺得頭部發暈發脹的，那可能是因為注意力集中於頭額部位的關係。如果只注意鼻孔的出入息，不會產生問題，可是由於吸氣必定會經過腦門這個地方，很容易就會把注意力放到腦門的位置上去，加之以自己太過於用力，因此覺得頭脹而痛。若有這種情形，宜暫時放下隨息的方法，把注意力放到腳掌的中心。先觀盤著腿的上面一隻腳掌心，注意力集中後再同時觀兩隻腳的掌心。

觀腳掌心，使得我們身體上半部的壓力，慢慢地解放、鬆弛，把脹著頭部的氣導引到腳上去。這個時候，仍然是隨息，但是漸漸地可能會感覺到，隨著每一次的一呼一吸，腳掌心的部位會一漲一縮，彷彿脹大了一點。最初只是有個感覺在那裡，但慢慢地覺得暖，也有人覺得清涼。

觀腳掌心是在身體不舒服時才用的方法，並不需要一直用它。

（三）觀丹田

丹田，在佛教的天臺智顗撰《釋禪波羅蜜次第門》中另有一個名詞，稱為「氣海」。修止的初門，共有身的五處：頂上、髮際、鼻柱、臍間、地輪。臍間又名氣海，即是臍中之下關元之上的小腹部位，即是中國道家所稱的丹田。觀丹田並不是佛教專有的法門，而且用這個方法也達不到禪定的最終目的，但可以將之當作修定的基礎。

丹田有三個：上丹田、中丹田、下丹田。上丹田，位於整個頭面最中心的部分，即兩眉的中間。中丹田，在胸部的兩個乳頭之

間，橫隔膜的上部。下丹田，則是肚臍眼下三橫指處。通常所觀丹田，即是將意念繫緣於氣海的位置，唯不可故意隨著呼吸蠕動丹田，若丹田自然隨著呼吸起伏，則是正常現象。

首先講上丹田的觀法。此即一般所稱的眉心或印堂，是在注意力不易集中，並且有昏沈感覺時，可以用此法，但觀的時間不宜太長，以免頭痛；或有得通的幻覺，似會向上飛昇，也是不好。剛開始先假想在眉間的地方有一個光點，像顆珍珠般，晶瑩明亮，是很清涼的光。起先僅是米粒般的一點，然後漸漸地擴大，整個頭部都變成光團，再繼續從頭往外發展，全身成為一個光團，你的存在就是光，其他都消失了，除了光沒有餘物。

其次，當我們胸部不舒服，呼吸不暢，身體虛弱而沒有精神的時候，觀中丹田，此在針灸穴位名為「膻中」。觀中丹田時，想像它整個部位是一輪滿月而不是身體。最先，在兩乳頭之間，畫一個十字，於十字交叉點上觀想有一輪滿月，離我們好遠好遠，像是在太空之中一樣。逐漸地，月亮越來越近，越來越大，大到中丹田的部分都是月亮，後來，甚至自己整個成了月亮，周圍的環境也不見了。本來月亮在心裡，結果自己消失在月亮裡了。

至於下丹田的觀法，男女有別，應特別留心。下丹田以臍下三指為中心，男性在作觀時，不要低於肚臍眼下三個手指寬的距離，否則，觀的部位太低，易產生生理上性慾的反應。女性則因為臍下三指處是近子宮的位置，若觀久了，可能使得月經提早，或是在月經來時，直觀它而導致流血不止。所以作觀時，男性不要超過臍下三指，女性以觀自己的肚臍為佳，或觀肚臍眼下一或二指為宜。而且不要用專注的方式，當用若有若無地繫心該處。如果每天打坐的時間不超過一小時，或是早晚各坐一小時，觀下丹田大致上仍是安全而容易攝心的好方法。

佛教把觀丹田視為修止的初步方法（繫緣止）裡的一種，故在《釋禪波羅蜜次第法門》說，修成五種繫緣止的方法之後，接著當修制心止及體真止，到第三種止，始開智慧。

觀下丹田時，由於氣向下沈，重心在下部，便能把所有的能量儲蓄在這裡，所以於人有很大的幫助。能夠使得輕浮的人、緊張的人和講話講得很快的人，覺得穩重、沈著，也能使膽小而常缺乏安全感的人，以及沒有自信心的人，性格改善。智顗大師說：「若繫心臍下，臍是氣海，亦卅中宮，繫心在臍，能除眾病，或時內見三十六物，發特勝等禪。」

下丹田觀到稍得力時，可能會產生幾種現象：首先是發暖，再則，這個暖的



感覺會傳到你的全身；暖流或向後通過肛門，順著督脈從背椎上達頭頂；或從小腹，順著任脈，向上經過胸口到達喉嚨，若以舌舐上顎，便易接通督脈，道家即謂打通任督二脈，唯與發慧無關。第二種現象，則是從小腹局部的溫暖感，漸漸擴散到全身都覺得柔和的暖感。經過暖的階段以後，身體所有的不舒服和緊張都沒有了，最後連身體

的負荷感也沒有了，所以能治病健身；坐在那裡，已經忘掉自己在做什麼；但其享受輕安和舒服的感覺還在。

觀丹田的極致是只能到這樣的程度，它可使你獲得到粗定的經驗，故尚不知深定何味。就佛教而言，尚未到初禪定境的離生喜樂地。觀上中下三種的任何一個丹田，到最後觀成時，情況皆同，其中尤以中丹田和下丹田較易得定。

二、不淨觀

佛陀時代有兩個基本而重要的修行方法，一是數息觀，二是不淨觀，合稱為二甘露門，即兩種進入不死境界的靈藥，一直至今日，小乘佛教地區仍普遍沿用此二教法。數息觀已如前述，主要為對治我們的散心及昏沈心，現介紹可以幫助我們對治貪欲心，特別是淫欲心的不淨觀。

不淨觀即觀身不淨，觀察我們的身體畢竟不清淨，此法觀成，能離五欲，故可得出世間禪，一般人之所以會有種種的煩惱，歸根究底，在於執著自己的身體，以身體為我，所以產生許多的欲望和貪心，由於身體經常是在不滿足的狀態下生存；肚子餓了想吃、口渴了想喝、冷的時候想穿、熱的時候希望涼爽……然而在沒有飢、渴以前，就擔憂、防備著即將來臨的飢渴，因我們是常常會餓、會渴的。正是為了己身的飽暖、安全和舒適，必須積蓄更多的飲食、衣物、金錢、家產等，這種對身外物強烈的貪著心，便成了心理上沈重的負荷。同時，我們的身體，除了有飲食、衣物的其本需求，還有男女性慾的衝動，告子所謂「食色性也」，便是「飲食男女」，稱為「人之大欲」。當吃飽了、穿暖了時，第三個淫欲的問題馬上就會發生。一切的糾紛、煩惱，都是從身體而有的。因此，修不淨觀，即是針對此一妄執，對症下藥，若能觀成，便可以解脫煩惱。

在南傳佛教地區，直到現代，尚有一些隱居山林的比丘，師父教弟子們修行這個方法的時候，如果要很快地、非常徹底地修成，往往會去募化一具屍首來讓他觀。因為不淨觀有兩種，第一種是觀他身不淨，第二種是觀自身不淨。觀自己比較不容易觀成，總覺得自己沒有什麼不淨的，所以要先觀人，觀他身不淨成功了以後，再看自己，就容易了。

若是因緣巧合，修行者找到了一個瀕死的信徒，而這個人和他的家屬都願意把遺體捐出來，供作修行不淨觀用的工具，等他死後，修行者就把屍體帶到深山裡，放下來，面對這個剛死不久的軀體打坐，並留心觀察隨後發生臭爛不淨的種種變化。

慢慢地，屍體改變顏色了，先變成黃色，再變成青紫色、黑色，繼而開始浮腫，腫了以後，經過日曬，就開始腐爛了，皮膚漸漸地裂開，一塊一塊、一條裂痕一條裂痕地裂開；在此同時，蒼蠅群集而來，直到整個身體都給蒼蠅蓋滿。隨著旦、暮，晴、雨等天候的轉變，蒼蠅時來時去，並且在屍身的腐肉裡產卵，因此屍身上就開始長出蛆來，這和露天廁所裡的蛆是一樣，是很肥癡的，牠們的嘴很尖，有點黑，鑽爬起來動作很快，一鑽一個洞，在腐肉裡鑽進鑽出的；大概最容易看到牠們鑽動的地方，是鼻孔、兩眼、雙耳、嘴巴，和身上已經出孔、流水的裂縫中。到後來，整個死屍都被蛆蟲佔據吃光了。

這時屍體的味道是非常臭的，死老鼠、死貓死狗的味道，想必各位都聞過，死人的臭味則比死老鼠、死貓狗，還要濃上千百倍！聞到這種臭味，你會不想吃東西，看到那種景象，你會想到身體是如此的不淨，一向被貪戀的人體的色相、形容、威儀、言聲、細滑及相貌，都是不淨的；並且你也會想到自身死了也是這個樣子。

繼續觀察下去，這個死屍啊，本來是膨脹了的，現在經過蛆蟲一段時間的吸吮鑽營，蛆又變成蒼蠅了，蒼蠅又產卵，於是有第二代、第三代的蛆在裡頭。死屍被蛆越吃越瘦，最後只看到攤在地上黑黑的一堆。如果沒有遇到大風大雨的吹打，這個屍體就是髒髒的、枯枯的、焦焦的，像什麼野獸的骨頭堆。骷髏上面，身體還是

連著的，但極為難看，面孔、五官完全沒有了，皮也沒有了，肉也沒有了，只剩下尚未爛掉的筋骨。

遇到下大雨了，數日，或是一連數十天的雨季，乾枯的死屍又再度腐爛，筋也腐爛了。等到皮、肉、筋全都爛掉，便現出白骨。這以後，越看越乾淨，越看越清爽，逐漸地就像在博物館裡所看到的骷髏標本一般。可是博物館裡的骨架子是完整的，這時修行者所見的骨頭都是零散的，東一根西一根地散在地上。

然後再繼續看下去：有些細小的骨頭，或被風化了，也可能給雨水沖走了，或是給什麼小動物拖散了，只剩下幾根粗大、乾淨的骨頭。漸漸地，這些骨頭也不再是骨頭了，只見其潔白的顏色，然後，白色也不再是白色，從白色變成了白的光，而修行者四周的環境已消失不見，修行者自己就在這白光裡頭；接下來，甚至也感覺不到白光了，根本忘掉了環境，忘掉了自己的存在，已然入定了。

修行者在修不淨觀的時候，是不見人的，因為他身上也薰染了濃厚的屍臭氣味。每隔幾天，他到一定的地方拿取他人供養的食物，直到修畢全部過程，過一段時間才能下山。

最初作觀時，他是從觀實體的死屍開始，一直到看見枯骨，看見白光為止，要相當長的一段時日。等到觀成以後，每次一打坐，便能快速地由屍體的腐化觀想到光，一直到自己消失在光裡面，每次觀的程序皆同。那時，已經沒有真正的死屍在眼前了，完全是觀想，但是對所有的步驟已經掌握得很純熟了。

我們若依照如上所敘述的過程，用想像力，耐心而細心地觀察一個陌生的死者遺體，雖無實體，但當我們集中念頭觀想的時候，仍然可以得到力量，尤其是對於貪欲、淫念強的人，是有幫助的。

依據《禪法要解》所說，另一種從善師學習觀自身不淨，是觀自己身中三十六物，不淨充滿，觀所執著的他身亦然，若已達到厭離淫欲的目的，便息觀想之心。倘若欲著之心不息，當用兩種方式：其一是心理上貪瞋衝動強的人，最好用一點情緒性的意志力來

輔助觀想，例如告訴自己：看到我自己了，唉，真是難看透了！太可厭了！人死了是這個樣子！現在又變了……。每一個過程都提醒自己一下、強調一下，一直到白骨出現為止，再進入白光。第二種人不常因身體而產生強烈的煩惱，所以不需要用情緒，只是很清楚地、一步一步地觀想一切的變化經過，到看見白骨出現以後，接下來兩個方式就完全一樣了。而所謂白色的光，這光是明亮、清涼而柔和的，不是像夏天猛厲的陽光。

依上述的方法修行，能夠很快地進入定境，因為這其間觀想的過程較為複雜，在注意觀想的時候，便能排除許多妄念。一連串的境界顯現時，心也同時跟著對象的變化而在變動，但這個變動是連續的，而非散漫、紛雜的妄動。平日心很散亂、念頭很多的人，最好還是由數息觀入手，否則可能一開始就妄想紛飛，不淨觀觀不起來了。

依據《坐禪三昧經》卷上的介紹，凡是淫欲多者，習不淨觀，當觀血肉之身，從足至髮，不淨充滿。活著的時候，身中三十六物，皆是不淨，何況身死之後。又說多淫欲人，有七種愛，以觀七種不淨對治。1.若著好色，當習青瘀觀法，乃至黃赤不淨等色。2.若著端正，當習臃脹身散觀法。3.若著儀容，當修新死血流塗骨觀法。4.若著音聲，當習咽塞氣絕命斷觀法。5.若著細滑，當習骨觀及乾枯病觀法。6.若愛著眾生，當習六種觀。7.若都愛著以上六種，則遍觀一切。

該經又說：「人心狂惑，為顛倒所覆，非淨計淨，若顛倒心破，便得實相法觀。」「愛著心息，即知不淨。」身為父母精血不淨合成，既得為身，常出不淨，衣服床褥亦臭不淨，何況死後遺骸！可見，若能修習不淨觀法，初則可以離貪淫，終則能成實相無相的觀法。

三、慈悲觀

依據《坐禪三昧經》卷上所言，凡是瞋恚心重的人，當修慈悲觀又名「慈心三昧」。可有三個階段，逐段觀想：

（一）最初修行，當教觀想，慈及親愛

也就是說，凡夫無不自私，首先愛自身受益，其次則推及親人以及所愛的人。慈悲觀的功能，第一階段，即是要使自己對於生活周邊的家人，以及私心覺得可親可愛的人，不要以瞋恚的心態相待。其方法則是當修行者獲得種種身心快樂之際，例如寒時得衣，熱時得涼，飢時得食，渴時得飲，病時得癒，貧時得錢，賤時得榮，勞累之時獲得休息，急難之時獲得救濟。應當推想觀照，自己的親人愛友，由近而遠，由少而多，希望他們也都能像自己一樣，希望他們每一個人，都能如願，不論是以自己的力量協助他們離苦得樂，或求他人的力量，使他們離苦得樂。繫念不停，不作異想，若起異想，及時回到慈悲觀的方法上來。

若在修行禪定之際，獲得身心輕安，心胸寬敞等的覺受之後，也當以慈悲觀，願諸親愛，獲得如是利益。若在聽聞佛法，讀誦佛典，自覺心開意解，亦當願諸親愛，同獲法喜。可知慈悲觀主要在日常生活中的隨所善緣，得善念反應，便當修習；但也可在修行三學六度之時，凡是善境，隨處隨時，均可修行。

（二）其次當修，慈及中人

所謂中人，是指既非親愛，亦非仇怨。常人不易對於陌生的路人，產生關懷的心，縱然覺其可憐，總是不關自己的痛癢，為何要照顧他們。所以有些西方的老人寧願把大筆的遺產交給他們心愛的寵物貓狗，也不願關懷無依無靠的流浪者及苦命人。作為一個修習慈悲觀的人，當在修成第一階段的慈及親愛之後，接下來必然會擴大慈悲觀的對象範圍，那就是要慈及中人。方法跟第一階段相同，

只是當在自己的身心獲得種種快樂利益之時，也願一切與己非親非怨的人，都能獲得。也可以說，當親愛者有苦難時，自己固然要施予救援協助，當一切非親非怨的人有苦難時，自己也當施予救援協助，縱然未能採取實際行動，心中確存有深厚的慈悲心。繫念不斷，不作異想，若緣異境，立即回到慈悲觀的方法上來。

（三）終當修習，慈及怨憎

所謂怨憎，便是對於自己不友善者，是破壞者、誹謗者、打擊者、無理取鬧者。所以對於怨憎者，施予慈悲相當困難。一般而言，怨仇相見，瞋怒心起，是正常事，怨憎相會，即為八苦之一，豈能反而以慈悲心相待？故此須在修成慈及親愛、慈及中人的兩個階段之後，才會修習。其方法與第一、二階段所修者相同，所異者乃在自己獲得身心種種快樂利益之時，既願一切親愛者都能獲相同的快樂利益，也願一切非親非怨者都能獲得相同的快樂利益，並亦希望一切怨憎仇家敵人都能獲得相同的快樂利益。

在《坐禪三昧經》卷上，對此第三階段的修法，特別強調，因為對於親愛及中人，起瞋恚生怨怒比較不多，瞋恚心的生起，主要是在對於怨家對頭。故於該經說明：為何要慈及怨憎？如何來慈及怨憎？

設問云：「怨憎惡人，云何憐愍，復願與樂？」

答云：「應與彼樂，所以者何？」

便列舉了七項理由及其修習方法：

1.那人尚有種種好事，清淨法因，我今豈可以一怨而抹殺他的多善！

2.更當觀想，那人在過去無始以來無量世中，可能曾經是我親友善知識，豈可由於現在的怨惡，而更生怨惡。我當忍彼，是我自

得善利。

3.當念行法，仁德含弘，慈力無量，我豈可失。

4.當再思惟，若無怨憎現前，從何修行忍辱波羅蜜呢？可知怨則能生我忍，作此觀想，怨憎的人即是我的親善。

5.再作思惟，瞋恚者受報最重，眾惡中上，無有過者。以瞋加物，其毒難制，雖欲燒他，實是自害。

6.當自念言：「外被法服，內習忍行，是謂沙門，豈可惡聲縱此，變色蔽心。」

7.五受陰者，眾苦林藪，受惡之的。如刺刺身，受苦無量，眾怨甚多，當自守護，著忍革履。

統一以上三階，實則便是當以平等心慈悲對待一切眾生。為何能夠看他們是平等的？這要從過去、現在、未來三世來看。我們當前碰到的怨家，在過去不一定是怨家，更不一定是未來的怨家；現在的親友，在過去不一定是親友，也不一定還是未來的親友。怨與親從無始以來，永遠是交互而並行著的。譬如一個家庭裡面，父母、兒女、親戚等等，有互相友愛之時，也有彼此摩擦之時，有的兄弟姊妹時常吵架打架，有的父母兒女彼此作敵人。但通過無窮無盡的三世，沒有絕對的怨家與親家，怨親只是因緣和合的臨時現象；而一切眾生都曾經跟我們有過人際關係，也可能將來會跟我們產生很好的關係。甚至今日的怨家，正好就是成就我們修行的菩薩。因此我們對任何一個眾生應抱有平等的慈悲心，利益眾生，並願同與眾生早離苦海。

四、因緣觀

經說，愚癡偏多的人，宜修因緣觀。此所謂愚癡，是指不明因果法，也不信因緣法。對於人生的生從何來死往何去，不能瞭解；醉生夢死，而又煩惱終身。

傳統的因緣觀，是觀生死流轉的三世十二因緣的過程，觀成即知生死虛妄，若知虛妄，便能及時從生死流轉而轉變成生死還滅，即是從生死獲得解脫。

依據《坐禪三昧經》卷上所說，也可分為三個階段：

（一）初習行者，當教其觀想，過去未來世的四目

「生緣老死，無明緣行。」如是思惟，不令心緣他念，若緣他念，立即令還，續觀：生緣老死，無明緣行。此是十二因緣中過去世及未來世的四目。即是觀想：人既有生，必將有老死，因有無明，必將有心意的行為，而帶動身口的行為。此處的「緣」，是指關係、原因、要素的意思，即是由於有了「生」的關係，便是有了老死的原因，「生」也就是「老死」的要素。若要無「老死」，先當無「生」。同樣的，「無明」是「行」的原因，由於有了「無明」的關係，所以一定會有「行」的結果。若希望無「行」，先當無「無明」。

生及老死是過去生的行為結果，若盼今生無生、無老死，先當沒有過去世的行為，而其行為的產生，是因無明而來，無明是無始以來就已有了的煩惱之根本。若知無明是由夢想顛倒而有，本無實體，即是如空的實相現前，即是無我的智慧現前，無明頓時消失。若無無明，即無行，無行即無生，無生即無老死。若能如此觀成，便能返愚癡而為智慧了。

（二）已習行者，初階段觀成後，當教其觀想，現在世的八目

「行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有。」如是思惟，不令外念，若外念諸緣，即攝之令還，繼續觀想，反覆觀想如上八目。此是十二因緣現在世的八目。

此即是說，由於有了過去世的「行」為，便以行為而結集成為生命流轉的主體；稱之謂「識」。有了識的關係，便入胎成為胎兒，胎兒的形成是由精神及物質的結合，精神稱為「名」，物質稱為「色」，故當胎兒初成，稱為「名色」。胎兒成形出生之時，眼耳鼻舌身意的六根已經具足，由此六根門戶，可以接受六塵的事物，而產生煩惱，故名為「六入」。出生之後，用身體接觸到世界的事物現象，名之為「觸」。有了接觸，即有感「受」，有了感「受」，便對欣喜者產生「愛」著，有了愛著，便有追求的爭「取」了。有了取（及捨）的行為，便有了未來的果報之因，名之為「有」。於是生死流轉，受苦受難。

若不希望未來再有生及老死的果報，最好便是現在生中不要有「取捨」的執著，若要無取無捨，先當對於所受的不起愛著，若盼不起愛著，先當不要執著苦樂諸受。若想不執著苦樂諸受，最好沒有六根與六塵的相互接觸。若想根塵無觸，先當不用六根。若想六根無用，先當名色不現。若盼名色不現，先當沒有過去世的「業識」積聚。若盼沒有過去世的業識積聚，先當沒有過去世的行為造作。若作如此觀想成功，即會明確地知道，人生的生從何來、死往何去了。

（三）久習行者，當教觀想，三世十二因緣

「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。」可見，初

習因緣觀者，觀十二支中的過去世的生死流轉與未來世的生死還滅；已習因緣觀者，但觀十二支中現在世的生死流轉與生死還滅；久習因緣觀者，則通觀三世十二支因緣段落的生死流轉及生死還滅。

若對三世十二因緣的過程及其每一段落的功能，都了然於心，作此因緣觀時也不困難，難是難在常人較無法專注來作連續的次第觀想。所以在修習因緣觀時，若發現心念別緣他境，隨時要回到方法上來。

三世十二因緣的罪魁禍首是「無明」，對於解脫者而言，無明已明，故為智者，身為凡夫，則尚未明，故稱無明，故一切不知生死中事，乃是可憐憫者，因由無明，能造後世果報而有生死。癡人不知生死起於無明，無明是從生死之間的造業受報而存續，一旦不造生死業，無明及業中斷，生死亦了。佛說所謂癡人有兩種類型：一如牛羊無知，二是外道邪見。因緣觀能對治如此的二類癡病。

五、界分別觀

界的意思是差別界限，類別分際。一切現象，及至觀念，都有名相體用，每一種名相體用，均有其界限的範圍，名之為界。

《大般涅槃經》卷三六云：「著我多者，當為分析十八界等」。若依此經所言，先修不淨、慈悲、數息、界分別的四種觀行，如法修行已，次第獲得身受心法的四念處觀，得是觀已，次第後觀十二因緣。如是觀已，次得煖法，以煖法而得信心，以煖法而得智慧；煖法雖是有為的有法，卻能破除有為的有法，故此煖法，能為無漏的道相。

若依此經，五停心觀的先後次第，應該是不淨、慈悲、數息、分析十八界、觀十二因緣。修行前四觀完成，即得身受心法的四念處，修十二因緣觀成，即入煖位。

從諸經論所見，界分別觀的名稱各異，另有界差別觀，界方便觀，分析十八界觀等名。主要是從人生的身、心、環境世界，作統一和整體分析，因為人的煩惱淵藪，便是我執，我執之堅固，是來自對於自我身心及身心所在環境的顛倒想：以非我為我，以無常為常，以苦為樂，以不淨為淨。若能綜合地統觀十八界，便可發覺我們的身、心、世界，乃是無我、無常、空的，唯有如此，始能從苦、樂、不淨的無常之中，獲得智慧，獲得解脫。

所觀十八界的界分別，便是觀想：人生的存在，不過是身、心、環境，暫時的組合。以眼耳鼻舌身意的六根，為身的存在；以色聲香味觸法的六塵，為環境世界；以覺受領知六根和六塵相接相對時所起的眼耳鼻舌身意之六識，為心的活動。只要此三大類的任何一類發生殘缺現象，自我的感覺世界、自我的價值判斷、自我的執著範圍，便隨著變化。可是凡夫執著的自我，並非真實的自我，而是虛妄不實的以幻為真。若能經常提醒自己，自我執著的結果，除了增加煩惱，沒有一點好處，便是界分別觀的功能。

十八界的構成要素，不出於精神與物質的兩大部分。物質的部分即是地、水、火、風的四大，我們的身體由此四大和合而成，我們處身的世界，也是由此地、水、火、風的四大和合而成。此四大類的元素，均在空間之中運動，知道並且利用這四大元素的便是精神，佛法稱之謂識。所以十八界能夠組合成一個人的完整的生命現象，換句話說，人的自我，也不過是十八界的個別零件的暫時組合，其中沒有一個不變的主體叫做自我。

正由於在界分別中，以破除自身的執著為最重要，因此在《雜阿毘曇心論》卷五要說，觀自身界方便，即是觀自我身體的種種自性、種種業、種種相。被我人所執著為「我」的自身，即是地、水、火、風、空、識的六界。當觀地界為水界潤故不相離；當觀水界為地界持故不流散；當觀火界成熟故不淤壞；當觀風界動搖故得增長；當觀空界空故有食等出入；當觀識界合故有所造作。

該論又說，再觀此身，從足至頂，種種不淨充滿。觀察此色身現象，猶如猛風，飄散聚沙。如是觀法成就，能得空解脫門種子；

於彼生死厭離不樂，得無願解脫門種子；於生死不樂已，正向涅槃，得無相解脫門種子。若於此觀「得不作想覺已，觀一切有為，皆悉散壞，是名界方便滿。」也就是說界分別觀觀成，即見有為相壞，無作相現。

根據《瑜伽師地論》卷二七，將此界分別觀，稱為「界善巧」。並謂界有十八，即是觀想：眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界，並且了知此十八種法的個別的界域，個別的運轉，即能於此因緣而得善巧。

六、念佛觀

五停心觀，應該只有五種禪觀法門，但在諸經論中，對於「界分別觀」則或有或沒有，沒有者乃以念佛觀取代之，例如《坐禪三昧經》卷上的「第五治等分法門」，即是舉的念佛觀，教人一心修念佛三昧。《五門禪經要用法》所云五門，即是安般（數息）、不淨、慈心、觀緣、念佛。其次第與本文所取者相同。因此有人說五停心觀可以稱為六門觀。故在中國淨影的《大乘義章》列出觀佛觀，天臺的《四教儀》列出念佛觀。

依據《坐禪三昧經》卷上所言，念佛觀是為「等分行及重罪人」而設的觀行法門。初修行者，當教其至有佛像處，專心一意，觀看佛像相好，相相明了，一心憶持，還至靜所，則以心眼，觀佛像相好，繫念在像，不令他念生起，若起他念，立即攝念，還住於佛像相好。若心不住，其師當教行者，自責其心，既責心已，心不散亂，此時便得以心眼見到佛的像相光明，如眼所見。進而要將佛像的三十二種大人相及八十種隨形好，一一憶持，用心眼一一觀想，能見一佛，接著便得見二佛，乃至得見十方無量世界諸佛色身，既得見佛，又得聞佛說法。既得念佛色身，又復念佛功德法身

的無量大慧，無崖底智。如若以心眼念佛色身相好，而空無所獲，仍當勤心專念不忘，以報佛恩。

另據《五門禪經要用法》所言：「若心沒者，教以念佛，若行人有善心已來，未得念佛三昧者，教令一心觀佛。」此書對於觀佛念佛，說明相當詳細，現在將之分層次第介紹如下：

- (一) 初步觀佛相好，觀佛像的三十二種相好，了了分明之後，即閉目憶念相好在心，若不明了，再開眼諦視佛像，至心明了，還坐靜處，正意繫念佛像相好，在感覺上如對真佛色身無異。
- (二) 已見佛像相好，了了分明，如見真佛色身後，次當還坐靜處，繫念自己額上，一心憶念佛身相好，額上即有佛像出現，從一至十，乃至無量。如斯佛像從額上出後，去身不遠而還者，此修行者為求聲聞根性，去小遠而還者，此修行者為求辟支佛根性，去甚遠而還者為求大乘根性。
- (三) 次見額出諸佛還近修行者身，地作金色，諸佛盡入於地，地平如掌，明淨如鏡，修行者自觀己身，亦明淨如地。此名得「念佛三昧境界」。
- (四) 繼續繫念在心，然後再觀整體佛像相好，即見諸佛從心而出，手執琉璃杖，杖頭出三乘人。末後一佛執杖在行者心前，正立而住，接著轉身還入於行者心；先出諸佛，一一迴轉入心，若此行者是小乘人，諸佛入盡即止，若是大乘人，諸佛盡入心已，又從遍身毛孔中出，諸佛光明滿於四海，上至有頂天，下極風輪，如是照已，還來入身，如淨琉璃。如此觀成，能生諸定，故名「一切念處」。佛所執杖，乃是定相；光明相者，乃為智慧。此非外道神仙所見，乃是「內凡境界」之相。

- (五) 捨前二境界，繫念在臍，一心觀臍，不久之後即覺臍有動相，而心繫不亂，遂見有鮮白色物，大如雁卵。繼續用心眼諦視，即見有蓮花，莖似琉璃，臺為黃金，有佛趺坐臺上；此佛的臍中也出蓮花，花臺有佛，第二佛的臍中又出蓮花，花臺有佛，如是輾轉層出，乃至形勢如大海；末後一佛還入臍中，乃至最初一佛入行者臍中已；此時行者自身諸毛孔，遍出蓮花滿於虛空，此等蓮花又一一還入行者臍中。到此時，行者身體，自覺柔軟輕悅，自見身體明淨如雜寶色。
- (六) 行者次觀自己頂有五色光燄，更觀五光有五瑞相，見有一佛在光明中結跏趺坐，更觀五光之中各有一佛，一一口中皆出蓮花，遍滿大地。更觀五光中佛，一一皆從其臍中出一獅子，吞食諸蓮花盡，還入五光中佛臍中；最後，五光及佛，皆入行者之頂。此名「獅子奮迅三昧」。
- (七) 次觀五光五佛入頂之後，行者自見己身作金色，並見臍中有物，圓滿明淨猶如日月。更觀即見佛出，滿腋下及腰中共有四佛出現，一一佛出無量圓滿明淨日光；以此光明即見四天下一切景色，上至有頂天，下極風輪，悉皆明了，如見掌中，無有障礙。此名「白淨解脫境界」。
- (八) 見此境界之後，四佛還入行者腋下及腰中。然後復見白燄諸光，從行者身體的前入後出、後入前出、左入右出、右入左出。如是四種出入已，行者即見自身明淨，及水四邊，圓滿淨光。此名為「明淨境界」。見此淨光之後，即名為「成念佛三昧」，在四禪中。

以上所介紹的念佛觀，必須是在已有經驗的賢者老師的指導之下，進行修煉。而且在每得一種新情況後，必須立即稟告老師，時

時都在老師的照顧之下修煉，才會正確安全。

這裡的念佛觀，是觀像及觀想的念佛，與宋明以後中國佛教徒所熟悉的持名念佛，有所不同，然其念佛的功能，都可獲得念佛三昧的境界。

後記

五停心觀，本為修習大小乘禪定的基礎方法，但是一般人總以為它是小乘三賢位的第一位，其次兩位是別相念處與總相念處。三賢位之後，便是煖、頂、忍、世第一的四個位子，稱為四善根位，與三賢位相加，稱為七方便位又名七賢位，過此七賢位，方入聲聞四沙門果的第一果阿含位，才算進入聖位的初階。以此可知，五停心觀的位次，尚屬三界內的凡夫所修。因此也就不為一向以大乘自居的中國佛教所重。

可是在大乘佛教諸經論中，也常見有五停心觀的修行方法，特別是不淨觀及數息觀，一向被稱為二甘露門，若修離欲的梵行，當先制淫念，故觀不淨；若修禪定行，當先制散心，故用數息。所以受到普遍大量的發揮介紹，鼓勵修持。例如天臺智顗，大力闡揚的止觀法門，是從次第止觀而到圓頓止觀，故對於五停心觀，著墨也多。

中國禪宗雖然主張不落階梯，頓悟成佛，這對於初心學佛的人，能夠很快得力的，實在太少。所以自宋代後，多援用淨土行的持名念佛為初機的方法，然後教導參究「念佛是誰」的話題。

由中國傳至日本的禪宗，也是教參公案，或教端坐正念，一切善惡都莫思量。但亦多教人先修數息法門，以除散亂，然後教用參禪方法。我本人在國內外指導禪修，也以教授數息為入門方便。

中國天臺智顗禪師的《修習止觀坐禪法要》即說：修觀有二種，一者對治觀，即用五停心觀的不淨、慈心、界分別、數息的四項；二者正觀，即觀諸法無相，皆從因緣生，因緣無性，即是實相。然此五停心觀，能使行者，從有相觀進入無相觀，從有我的執著進入無我的解脫，乃是大小乘共通的禪修基礎。

若以我的看法，五停心觀雖然一向被認為是用來對治五種修行的問題，其實也有更積極的功能，那就是：

- （一）數息觀是從安定散亂心而進入如來禪的初門。
- （二）不淨觀是從捨欲離淫而進入梵行乃至六根清淨位的初門。
- （三）慈悲觀是從慈心不瞋恚而進入平等大慈悲之大菩薩行的初門。
- （四）因緣觀是從明察生死來去的因果關係而進入大解脫慧的初門。
- （五）界分別觀是從分析人生現象而進入無我、無相、無著之大般若海的初門。
- （六）念佛觀是從觀像觀想的有相念佛而進入空、無相、無願（又云無作）之三解脫門的初門。若能作如此說明，五停心觀，豈不正是大乘佛法人人必修的功課？總括言之，五停心觀，便是以數息來安心，以觀不淨來淨心，以慈悲觀生慈悲心，以修因緣觀、界分別觀、念佛觀發起智慧心。縱觀整體的大小乘佛法，不就是以這幾大項目為中心嗎？不過初心學者，必得在賢師指導下修習五停心觀，方能安全可靠。

本文的初稿是今（一九九四）年年初，由蔡雅琴根據我十五年前的講課錄音帶整理成文，由於時間太久，若干部分已經失磁，加

上我在授課之時未曾廣引禪觀的經論典籍，故除數息觀及不淨觀的兩節略予刪增之外，其餘各節全部由我廣集相關資料，重新寫了一遍。此文對我自己有用，對於關心禪觀修學的緇素四眾應該也有鼓勵及參考的作用。

（一九九四年五月二十四日深夜聖嚴記於紐約東初禪寺）

禪與悟—無常無我．理入行入

諸位可曾聽過，禪是不立文字、教外別傳的話嗎？但今天為什麼還要來聽我講禪的話呢？可見你們都受騙了。奇怪的是，禪宗卻是所有佛教各宗派中，留下著作最多的。其目的何在？就是要告訴世人，禪是不立文字的，禪是教外別傳的；就為了這二句話，才又講了那麼許多話。所以今天我到這兒來，還是有話講，因為我要告訴諸位，禪是不立文字的，禪是教外別傳的。所以諸位今天還是來對了。

一、諸行無常．諸法無我

禪有第一義諦以及第二義諦，又名勝義及世俗諦。所謂第一義諦是不立文字的，第二義諦是有語言文字的。不論第一義諦或第二義諦，禪宗都有比喻，比喻些什麼？比喻為手指指月亮。由看過月亮的人，用手指指給不知道月亮是何物的人看，那月亮本身是第一義諦，手指即是第二義諦。因此文字、語言、理論都可以比喻為手指。而不立文字的，是我們清淨的自心和自性，稱它為真如佛性，那不是用語言文字可以介紹說明的，而是要各人自己親身去體驗的。

今天的題目是「禪與悟」，禪悟的目的，也就是禪宗的目的，那必須要有理論觀念的指導以及修證方法的實踐。如果沒有理論觀念的指導，它的悟就不是禪宗的悟，所以方法任何人都可以用，若觀念的指導不正確，或者不是禪的觀念，從方法的修煉所得到的經驗，就不能算是禪的悟境。

禪的理論根據，是要把自我的中心、自我的執著、自我的意識，從肯定而到達否定。要先肯定自我，然後到否定自我，自我否定之後，連主觀的、客觀的對立存在，也都要否定，超越於對立與統一之上，這才叫作禪的悟境。如果還有個自我的話，不管是主觀的自我或客觀的自我；不管是局部的小我或者是全體的大我，只要有一種我的觀念或我的執著存在，它就不是禪悟。因此，我們在介紹禪的方法之前，必須先介紹禪的理論；介紹禪的理論之前，必須先介紹禪的根源，而禪的根源就是佛教。

佛教發源於印度，佛教的基本觀念就是無我。無我的觀念有三個原則，叫作三法印。何謂三法印？即是諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。這三法印中的涅槃寂靜，實際上就是禪宗的悟境，就是悟境現前時體驗到的無我涅槃，就是不生不滅的意思。

諸行無常，就是一切的現象，經常在變化，所以是無常。既然是無常的，凡是任何現象的存在，我們稱它為「法」，法也是無我的；並沒有一個真正的我在法裡面，包括主觀的我和客觀的我都不存在，這是佛教的基本觀念。離開這三法印就不是佛教。因此禪不離開佛教，也不離開三法印，而三法印的一個主要觀念即是「無我」。人能實證無我，即開悟見性。

二、「二入四行」修行方法

禪宗的初祖菩提達摩，從印度到中國來時，帶來了一個訊息，那就是人人都具有佛性，這點我們大家都應該相信。菩提達摩對中

國禪宗最大的貢獻，並非像我這樣到處演講禪法，而是留下一篇非常有名的文獻——〈二入四行〉。

所謂「二入」就是理入和行入。理入的意思，就是離文字、離名相、離思考。理在那裡？理是存於所有的一切現象。很多哲學家們把本體和現象分開，可是在佛法的禪理，現象和本體是分不開的。這是說，除了自我中心、自我執著是不存在的之外，一切都是現成的。離開一切執著，你就可以親自見理、見性，那是我們的本來面目。若有人問：「沒有思想、不用經驗、不用語言時，頭腦一片空白，像白癡一樣，那算不算是開悟？算不算是理入？」當然不是。如果是的



話，達摩的理入，就變作笑話了。

在傳說裡，菩提達摩曾經在中國嵩山少林寺的後邊山上，面壁九年。他是不是九年時間內專門在面壁？這是一個問題。打坐面對牆壁是沒有問題，但九年之中始終面壁則是未必屬實。不過這個傳說是根據的，就是菩提達摩在〈二入四行〉這篇文章裡提到，

「心如牆壁」，那就是「理入」的修行方法。現在我們這兒的牆壁上都掛有字畫或標示，不管怎樣，牆壁本身是不會動的，是我們把東西掛上去或畫上去，所以是有功用的。心如牆壁的意思，是指自心是不動，但是環境裡有任何現象出現在他面前時，一定有反應，能夠幫助人，為人解決問題。所以心如牆壁並不等於這個人是白癡。不同的人在他面前出現，他能如實地照見一個又一個人，一樁又一樁的事。

理入是不假事修的，理即真理，便是真如佛性，它不離現象，亦不即現象，遍於時空而不落於時空的無相法門。它是離心緣相、離文字相、離名句相，離言說相的涅槃妙心！

「行入」的「行」者，是修心之行，即是禪宗講的鍊心。修心之行的第一是報冤行，第二是隨緣行，第三是無所求行，第四是稱法行，這是有層次的。

「報冤行」是講有因就有果，人生不如意事十有八九，不如意的事是因為我們自己從無始以來，一生又一生所造的業因，在這一生中的這個時間，接受到了不如意的果報；那應該歡喜而不是苦惱，因為接受果報等於有了機會還債，這是信用的考驗，也是實力的考驗。所以遇到不如意的事，若修報冤行，此心才不會起波動，不會忿忿不平，不會怨天尤人，這就是一個大修行人。

三、隨緣與自在

因果必須配合因緣。對於任何情況，如果能夠改善它，當即予以改善，若不能改善，便面對它接受它，絕不逃避，但是要盡力改善。逃避責任，逃避果報，是不合算的，改善情況才是最聰明的。

例如，本來我欠人家一個頭，這次人家要我的頭了，那我跟他商量：「你不要取我的頭，這對你一點也沒有用處，如我幫你更多的忙，對你才有用處。」這就可以把應受的果報，用另外一種方式來補償取代。所以講到因果，一定要配合因緣的道理。

「隨緣行」的主要意思，就是教我們在得到好的果報時，遇到如意的環境時，也不要太歡喜，因為這原來是自己所作所為而得到的一個報酬，有什麼值得好高興的。好比自己去銀行提自己的薪水，並非來自天外的橫財，不必狂喜。同時也要想到，你取用存款的時候，仍得繼續努力來增加你的存款。

報冤行，隨緣行，對我們的日常生活，都有積極的作用，能讓我們在心平氣和的情況下，努力提昇生命的品質，改進生活的狀況。所以菩提達摩從「行入」所講的禪境，乃是普通人都可以做得到的。既不逃避責任，也不放棄任何一個有利的機會，那不是一個積極的人生嗎？

「無所求行」是心無所求而修禪法。在西方社會，養兒育女不為防老，但為盡一份父母的責任，如果不帶情執，好像便是無所求行。禪修者若想開悟，唯有不斷地努力修行而不是等待悟境現前，方有開悟的可能。若有求，為求開悟，便成執著，豈能開悟。所謂開悟，便是離開自我、親證無我。如果有了我求開悟的念頭，便與諸行無常、諸法無我的基本道理相違。若是有個拼命追求開悟的人開了悟，我們或可以承認他是開了悟，但這一定不是禪悟。若能遵循無所求行，努力修行，你的自我中心，自然而然就會越來越淡、越來越小，乃至於無。這個時候你對是不是開悟的問題已不在乎，對於要到什麼時候才能成佛也不執著了。到了這個地步，你已經開悟了，這是真的見到了佛性。

四、稱法行的體驗和體會

「稱法行」，就是依照一切法的本身那個樣子，來應機行化，隨緣修行。每一法的本身是怎樣的，你自己也就會照著那樣來適應它。諸行是無常的，諸法是無我的，我們要體驗它、體會它。如果能夠體會到了、體驗到了，一切法都是無常、無我的話，那就是開了悟的禪修者了。此即是菩提達摩所帶來的訊息。

五、身心安定是第一步

我最近到比利時訪問，在天主教的修道院內住了兩天，發現那裡的神父們雖然都是上了年紀的人，卻毫無龍鍾老態。因為在修道院內的生活非常寧靜、規律、安定，每天祈禱、靜坐、讀誦，並為教會的事務工作。我也參加了他們每天的課誦，雖然觀念有所不同，但其功效，也是在使身心的安定、身心的淨化。不論任何教派，其基本的修行方法，都是誦經、讚頌、祈禱。佛教還有念佛、懺悔、拜佛，這些都能將我們波動散亂的情緒轉為穩定及和諧的情操。之後再藉禪的修行方法，用公案、話頭來幫助我們達到開悟目的。《六祖壇經》的四弘誓願：度眾生，斷煩惱，學佛法，成佛道。若想開悟，也必須發這四願！一般人稱作發菩提心。發願度眾生，不是度外邊的眾生，心外無眾生，而是自心內的眾生；斷煩惱，不是說我們有來自心外的煩惱，而是斷自心的煩惱；佛法非由佛說，乃是自心本具，故學自心的佛法；佛也不在心外，自心中原有佛性，所以是成自心的佛道。就這樣自然而然的度眾生，斷煩惱，學佛法，成佛道，不需要去向外追求的。既然我們所要追求的已經是自然有的，本來就是這個樣子，何必需要向外追求。不過，此處的「無所求行」及「稱法行」，並不等於自然主義的外道，雖無所求，但要努力，因為稱法而行，所以要處處示現度眾生的大行大願。

四行的一二行明因果因緣，是初機的有相行；三四行則進入無相行，明與理入分開，實與理入相應。初心的禪者，宜從行入漸進。

（一九九二年十月二十五日聖嚴法師講於Case Western/Reserve University, Cleveland,
Ohio.張智惠居士整理）

禪修的要領（一）

一、禪修基本方法

（禪七第一天晨坐開示）

今天，是禪七的第一天早上。

有些人昨天晚上沒有睡好，是因為周圍環境生疏；還是因為靠近馬路邊聲音嘈雜；或者是室友打鼾；再不然就是沒有睡意。無論什麼原因，第一個晚上睡不好，都是正常的。但是也不必擔心，今天白天不會有多大影響，今天晚上一定能睡著的。

禪修者，最重要的是方法。

禪修的方法，有五個基本項目：1.調睡眠，2.調飲食，3.調身，4.調呼吸，5.調心。這五項，是有連帶關係的，如果其中有一項做得不好，禪修就不容易上軌道。睡眠的先決條件，是把頭腦放鬆、全身肌肉放鬆、神經放鬆，才會睡得香甜安穩。其次，在禪修過程中，飲食七八分飽，不可吃容易發火、起瞋、生淫欲的食物。至於調身、調息、調心，這三項是同時並行的。如果能把心調好，身體、呼吸就不會有問題；如果身體舒暢健康，也會平穩輕鬆；如果呼吸緩慢穩定，身心也會跟著調柔。

我們這裡使用的方法，有數息、念佛、參話頭、默照禪等。方法能使心念安定、集中、統一、放下萬緣。但是，要用輕鬆、綿密

而又不能著急的態度來用方法。遇到好的情況，不必貪戀；遇到壞的情況，也不必討厭；這叫作平常心。

一次次的用方法，丟了方法，發覺時馬上再回到方法。不要對失敗覺得失望，更要緊的是把身心放鬆，好好用功。

二、接受禪修訓練

（第一天早齋開示）

諸位是來修行的，修行的本身就是一種修煉。實際上，以現在的名詞來說，叫作訓練。訓練我們的身、口、意三種行為，變得更安靜、很清淨。在接受訓練的同時，當然，是需要付出很大的代價。因為，從煩惱的凡夫，變成一個身口意三業清淨、寧靜、有智慧、有慈悲的人，當然不是很容易的事。

禪七中，你們要試著接受這個環境，不要用懷疑的、抗拒的心態，來看修行的過程和方式。這樣，才會很快的進入修行的狀態中。否則，禪七對你來講，只是增加煩惱，浪費時間。

在我主持的每一次禪七，只有規則和時間是相同的，其餘的情況，幾乎每次都不太一樣。因為，每一次參加的人員不相同，成員的心態和程度都不相同，因此我講的開示內容，也不會完全相同，所以這是活的禪七。

禪七期間，我們的要求很嚴格，但是，並不可怕。諸位在還沒有熟悉規則之前，請不要害怕、不要緊張。

第一次來的，不要認為你是個生手而緊張害怕；該怎麼做，就怎麼做，不用緊張。已打過幾十次禪七的老參，雖然已經很熟悉禪堂的規則，可是，請不要倚老賣老，還是要保持第一次參加禪七的新鮮感，還要不斷地提起初發心，來努力用功。諸位要有心理準

備，禪七的前兩三天，身心有些不舒服的反應，是意料中的事，這是禪修過程的現象，不能說失敗。

師父在小參時的責任，只在解答方法上、身心上的問題。請不要問經教義理及禪宗歷史典故等跟目前禪修無關的問題。師父也不想知道你的歷史背景，請不要主動告訴我你過去的禪修經驗，我並不知道。也請不要問師父修行開悟的經驗；這是我的事，跟你的修行沒有關係。

在任何時間任何地方，不要東看西看；眼睛只有在做事、走路、待人接物的時候使用，「看」看你正在做的什麼，面對什麼。修行時，要不視亦不見，否則，徒然浪費時間，也增加妄念。眼睛，要向內看，用「心」眼來看你自己的內心在做什麼，是什麼？能夠如此，妄念、煩惱就會越來越少。

禪修者，每一分、每一秒都是修行的時間；每一個地方都是修行的所在，不只是在禪堂打坐。如果，能將禪七的修行，帶到諸位的日常生活中，時時刻刻注意到自己的心理活動，清楚知道那是妄念那是正念，那就是修心。

三、珍惜禪七因緣

（第二天晨坐開示）

水向下流時，不需要任何壓力，但是，如果要使水往上流，就要加壓力。修行，好比逆流而上。

諸位來接受訓練，主動地願意接受這樣的改變，是件不容易的事。因此，在接受不斷折磨的同時，要抱著不是討厭、不是痛苦的心態；而要感覺到，這是一份幸運、一份福報。

諸位想一想，我們的一生之中，能有多少時間來作這樣的精進修行？利用有用的身體聽到有用的佛法？而且，正在用佛法訓練我們？

今天全世界有五十多億人口，聽聞佛法的不多，知道佛教的人很少，來參加禪修訓練的人更少。我聖嚴，不是一個很了不起的老師，但是，要找到像我這樣的老師，來指導禪的修行，在今天這世界上也沒有幾位。東初禪寺的場地有限，設備、環境都不夠好，然而，在今日的北美地區，能夠如此提供禪七精進修行的道場並不多。所以，諸位都是少數裡的少數，能有聞法、修法的因緣，實在應該感到很幸運。因此，在未來的一週之中，不論是苦、是樂，都要以欣賞、享受的心情來接受它。

眾生之中，只有具備人的身體，才能夠修成佛道。我們的身體，雖然只是個臭皮囊，還是需要用它來修行，那麼，色身即是最好的修行工具。請諸位專心的用功，只管將身體交給蒲團，把心念交給方法。

禪修期間，就像進入一場戰爭，諸位是戰場上勇猛的戰士，但是，最優秀的戰士，一定能夠沈住氣，不慌、不亂，保持頭腦的平靜、清晰，儲蓄實力則一定能夠打贏這場戰爭。

四、現在最重要

（第三天晨坐開示）

有人把禪修形容作跟自己約會。開始的時候，是有這麼一點味道在裡面。但是，以佛法的觀點來看，禪修的目的是要達到無我、無相的境域，當然也就無所謂跟自我約會不約會了。

日本禪師鈴木俊隆寫過一本英文書，書名叫作Zen Mind, Beginners' Mind 《禪心初心》。意思是說，禪的心，就是初發心。

所謂初發心，就是從自我開始，不斷的跟自己在一起，跟自己約會。然後，要放下自我，這才是最後的目標。

我，是不實在的，因為一般人的心，都不是跟自己在一起，而是跟自己以外的東西在一起。譬如現在的環境、過去的回憶、未來的想像。所以類似「依草附木」的遊魂，沒有自己固定的身體，它們飄蕩不定；孤魂野鬼，依靠草木為身、為家、為自己；但是，那不是無我，而是沒有辦法安定下來做自己的主人。

禪修者，不要管過去、未來、以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。簡單地說，就是「生活在現在」、「開始在現在」、「佛就在現在」。最後，連「現在」也要放下，才是真的悟境現前。

現在，是有活力的，有力量的；不是呆板的，死氣沈沈的。

現在的每一個念頭，都是新鮮而有趣味的，都是新的開始，沒有需要後悔的事，沒有值得自負的事。

如果，能感受到自己時時都是在開始，就不會有時間去妄想，或者是昏沈。因為，人如果離開了現在的立足點，即使活著，已沒有立場，也是一個沒有自主能力的人。

在我們的日常生活中，有位祖師說過：「夜夜抱佛眠，朝朝共佛起。」每天晚上抱著佛睡覺，每天早上又跟佛一齊起來、一同生活。這個佛是誰呢？是我們自心的佛。不過，只有悟後的人體驗到，未悟的迷人，卻只見妄念煩惱不見清淨的佛。

諸位一定有很多的妄想。在身體沒有負擔時，心向過去看，念頭隨環境轉；身體有不舒服時，心念老是想這兒痛，那裡不自在。請你們把身體放下，把當前的環境放下，譬如像鄰座的人在動、馬路上有聲音、空氣不好、天氣太熱等的念頭，通通放下。如果，能夠活在現在，只體會當下一念的話，就不會產生這些妄想了。

要讓你的每一個念頭，都是正在開始用方法。身體的問題不管它；環境的問題不管它；過去、未來的事情不管它；接下去能否用得上力，會不會發生什麼問題，通通不要管它。只要能夠不斷地將身心放鬆、頭腦放鬆，然後，只管一次又一次地開始用方法，如果發覺有妄念，再三再四一次又一次地回到方法，就是得力，就是進步。

每一次回到方法，都是另一次新的開始，都有一種新鮮的感覺；要以享受和欣賞的心情，來滿心歡喜地活在現在。

五、共通的禪修問題解答

（第三天早齋開示）

今天上午，為諸位作個別談話，我們稱為小參。

小參時，只可問現在有關你所用方法上的困難，不問公案故事、佛學理論，以免浪費時間。為了避免大家都是問一些大同小異的尋常問題，我先向諸位來說明，如何解決這些共同的困難。

（一）身體上的痛

腿痛時，能接受就繼續接受下去，不能接受時，放腿或者換姿勢。背痛，是因為不習慣的關係，這時候，可以稍微彎腰，等恢復不痛時候，再把腰挺起。但是，彎腰時，不能低著頭，那容易昏沈。除了頭痛、心痛，或者受過傷的骨骼痛，請你告訴我；其他的一切疼痛，都是正常的反應。

（二）胸部悶塞時，當放鬆小腹

不要控制呼吸，使小腹自然的起伏。胸部悶，多半是因為小腹緊張，或者因為控制呼吸。不要管呼吸的深、淺、長、短，只要注意呼吸從鼻孔出入的感覺。不論是數數、念佛、參話頭，都要把注意力有心無心地放在數目、佛號、話頭上，而不要用呼吸來配合它們。

（三）當頭脹、頭熱、頭暈時，可能有兩個原因

第一是用頭腦在想；想公案、想數目。所以，不要用頭腦去想。而是只要知道自己是在參話頭、數數目就好。第二是因為氣往上湧，重心點放在頭部，所以會頭脹、頭暈、頭熱、頭痛。這時候，應把全身的重量感移到下盤。所謂的下盤是1.小腹，2.臀部和墊子之間，3.腳掌心。在平時，只要注意小腹；若感覺到小腹有一點熱、氣脹、氣動時，便把重心感移放到臀部和墊子之間；感覺頭脹、胸悶時，則把注意點放在腳掌心。

（四）背部

從尾椎骨往上到背部、頸部、頭部時，都可能有氣動的反應，或者有脹的感覺發生。這種情形，甚至會升到頭頂。這時候，有四種方法可用：

- 1.頭及下巴往上抬。
- 2.舌頭頂著上顎，嘴巴閉起。
- 3.把注意力放在尾椎骨上。
- 4.最嚴重時，注意你的命門。

但是，第四項的命門穴要少用，實在無法忍受時才用。

（五）昏沈

昏沈的原因有三點：

- 1.疲倦，因在打坐之前消耗體能太多，或者在打坐時不知道用功的方法，所以會緊張，自然就容易疲倦。
- 2.氧氣不足，很可能因為坐的姿勢不正確。頭低著、背彎著，呼吸很淺，頭腦便會缺氣。
- 3.心很散亂，胡思亂想太多，自然容易昏沈。

昏沈可用五法對治：

- 1.太疲倦時，應先休息。
- 2.兩手合掌長跪用功。
- 3.請求打香板。
- 4.兩眼睜大，至出眼淚後，昏沈自消。
- 5.挺腰豎頸收下顎。

（六）散亂

打坐不散亂是很難得的，心猿意馬，豈得不散亂？正在用方法時，發覺妄念，便回到方法，用方法的心，是正念，時時不離用方法的正念，當然好，如果散亂太多，不要難過懊惱，輕鬆地回到方

法就好，如果根本提不起正念，你就暫時注意妄念，究竟在想些什麼，而不要隨著妄念去想。

諸位在坐姿上面，不一定要雙盤或者單盤。以坐得舒適、持久的姿勢是最好的。同時，只用一個方法，而且不斷的要修正它、揣摩它，但不要經常變更使用各種不同的方法。

最後，請諸位放鬆身心，不怕失敗、不求成功，只管把身體交給蒲團，把心交給方法。能夠不斷的把方法用得非常分明，就是正在欣賞和享受你的現在。

六、參話頭．只管打坐

（第三天晚坐開示）

今天晚上，介紹「參話頭」及「只管打坐」這兩種用功的方法：

（一）參話頭

什麼是話頭？譬如說，念佛的人，問念佛的是誰？數息的人也可以問，數呼吸的是誰？甚至，就像爬山爬到最高點時，再往上去，什麼也沒有，大家稱它為太空；但在人間的萬事萬物，也僅暫時有而實際是空，我們叫它作無，那個「無」，究竟是什麼？

參話頭，又可以叫作參禪。它是無法用自己的知識給予答案，不可從書本中去尋找答案，更不可能用自己的想像、猜測，來自作聰明給它答案。

問問題時，如果有答案，或者是自己給自己的答案，再就是它自己跑出來的答案，都要拒絕它，那不是你所要得到的東西。一直要等到驚天動地，天地粉碎，自我瓦解的時候，才來問師父，你究竟發生了什麼事？否則的話，一直要參，抱著一句話頭，一直參下去。

參的時候，是把那個意思貼在那個話頭上，進入那個話頭的疑情裡邊，而不是用手或者用心來抓它。因為，那不是一樣東西，不是能夠抓得住的。想抓住它，是非常的困難，而且，也無從抓起，越想抓它，則離你越遠。

（二）只管打坐

只管打坐，就是不用任何方法，只是管著你正在打坐。但是，管著打坐，就有五個層次：

- 1.管著身體的姿勢，而且，知道坐的姿勢和坐的感覺。
- 2.身體已經沒有感覺，只是念頭在看著你打坐。但是，念頭裡已經沒有其他的雜念出現。
- 3.對周圍的環境清清楚楚，不論是聽到或者是看到，清楚得就像一面鏡子，鏡子本身是不動的，但是，可以反映出所有的形象。
- 4.心中沒有任何雜念，雖然看到、聽到。但是，等於沒有看到、沒有聽到。心不會因為環境在動而受到任何影響。
- 5.照而常寂，寂而常照。在平常生活中待人接物，廣度眾生，心中則既不存我想也不存眾生想。

可見，參話頭，可在靜中參，也可在動中參。只管打坐的默照禪，初用功時應打坐，工夫成熟時，動中不離靜，靜中不妨動。這兩種方法，均可算是即慧即定、即定即慧的大乘禪法。

因此要知道，「定」又可以分為二類：

- 1.凡夫的四禪八定的定，及二乘的九次第定，入了定之後，只是在定中，而不是在日常生活之中了。
- 2.大乘佛教禪宗所講的定，是定、慧不二，是即定即慧的定；如《六祖壇經》所說：「即慧之時定在慧，即定之時慧在定。」

所以說，參話頭和只管打坐的結果是相同的。參話頭參到最後，是把煩惱全部爆炸掉，炸得粉碎。而只管打坐是心中所有的東西越來越少；就像用水洗肥皂一樣，肥皂越洗越少，到最後肥皂就沒有了。

禪修，就是去煩惱而得智慧。當煩惱越來越少的時候，自我中心也越來越少。自我中心，就是自私的我、煩惱的我。智慧越增長，相對的，慈悲心自然就會越廣大。

今天講的這兩個方法，對諸位是非常有用的。即使打完禪七後，諸位不再來了，也是值得的。不過，當你自己認為已經開悟時，不要忘了，要來告訴師父，讓我看一看，你是不是真的開悟了。因為，你以為開悟了，可能根本沒有開悟，這樣就會誤己誤人，你會以盲引盲。但是也有開了悟而自己不知道的，在佛世曾有阿羅漢不知已證阿羅漢的例子。

在日本，也曾有位快要六十歲的在家居士，跟老師在一起時並沒有開悟，回家繼續修行。過了很多年再去見他的老師，老師在跟他談話時，發覺他跟過去不一樣，於是，問他發生了什麼事？他

說：「沒有什麼啊！只是天天打坐而已！」這時候，老師證明他已經開悟了；而這位居士根本不知道他自己開悟了。

七、正確的禪修方法及其觀念

（第四天晨坐開示）

禪修者，要有正確的方法和正確的觀念，方法和觀念配合起來，才能修成正確的佛道。否則，方法不對，會產生身體上的障礙；觀念不正確，很可能產生心理上的偏差。

所謂方法，就是從講解規矩到生活的運作、起居的方式，隨息、數息、念佛、禮佛，一直到參話頭或只管打坐；這裡面也包括了作運動、吃飯、走路、睡覺等。但是，在講方法的過程中，也附帶著講觀念，禪修的基本的觀念，就是因果、因緣，苦、空、無常、無我。

修行的目的固然重要，過程更重要。禪的修行，如果觀念不正確，就會把目的當作追求的對象。事實上，正確的觀念是以禪修的過程為目標，才是最妥貼的。

最近加州正在舉行世界盃足球賽，有的時候，一場球賽踢下來，雙方都沒有踢進一球。但是，踢得非常精彩、非常激烈。踢球的目的，當然是進球。但是，不是輕易就能踢進球門的；要看球員的體能、技術、訓練程度、戰略戰術的運用、臨場指揮以及球員之間的應變與默契，還得加上運氣，這都是進球的因素。光是把球踢進門，是毫無意義的，而是要在經過了激烈的爭奪和拼搏後，才能把球踢進去，前面的這個過程，才是最重要的事。

近代中國有位不懂打球的將軍韓復榘，有一天看到學生們在打球，覺得這麼多人搶一個球，他們太可憐了，乾脆每一個人都發一

個球，好讓學生們玩個夠。結果，當學生們每人都有了一個球時，球賽的熱鬧場面也無法繼續下去了。

所以，我們要重視過程，不要重視目的；要重視因的培育，不要光重視果在那裡。

為了重視修行的過程，就得珍惜現在當下的時間，及時用心及時使用修行的方法；珍惜生命的每一分、每一秒，心與方法合一，心與身體合一。如果，諸位在禪七期間，沒有養成這樣的觀念、習慣，等到離開了禪七的修行道場後，就更不會知道時間無價生命可貴了。

許多人，對過去不是後悔就是驕傲。對未來也是做著白日夢，真正能夠把全部的生命投注在「現在」的不多。我們在一生之中，實在沒有多少時間，許多人都把時間浪費掉了，這是非常可悲、可惜的事。

對過去的檢討，不是驕傲也不是後悔，而是慚愧心和懺悔心。就是，做得不夠，要慚愧；做錯了，要懺悔。對未來的計畫，要有方向感，那就是發願，不是做夢，是承先啟後、腳踏實地往前走。如果只是流連過去、憧憬未來，而現在不能及時努力，這是不切實際的。

八、一種方法用到熟透

（第四天早齋開示）

同一個觀念，我會反覆的講解，讓諸位有深刻的印象。內容記不住沒有關係，要緊的是，幾個主題要記牢。

放鬆身心、不求成功、不怕失敗，不要輕易把自己用的方法換掉；揣摩著，修正方法、改進方法。

譬如說：數息、念佛、數數，已經到了沒有數目可數，心中也非常地清楚、穩定；這時候，妄念很少，不會昏沈、打瞌睡。如果進一步不知道該怎麼辦才好？諸位就可以換成參話頭或者只管打坐這兩種方法。

數息的最初是隨息，即是隨鼻息及隨腹息；數息的深處也是隨息，不只是用鼻孔呼吸，而是感覺到，身體的每一個部位、每一條經絡，乃至每一個毛孔、每一個細胞都在呼吸。再進一步時，把身體放下、念頭放下，停留在非常光明、清淨、安定的狀態。

所以，任何一種方法，都可以用得非常好。用數息、念佛、數數等方法，用得熟透時，不一定需要換方法。但是，在心非常穩定，念頭清清楚楚時，也可以直接換參話頭或者只管打坐的方法。

祖師們經常鼓勵我們，要抱著同一句話頭，參到成佛為止，那句話頭便是你的「本參」。也就是說，功夫有深有淺，悟境有大有小。不管是否已經開悟，都需要抱定一句話頭，一直用下去。這和現在日本的禪師們，在一年之中，或者在一個禪七之中，可以換好幾十個公案的觀念和作法不太一樣。在中國也有人這麼說，《景德傳燈錄》有一千七百種公案，只要把公案參得滾瓜爛熟、對答如流，就可以了。若真的參透了，倒是好事，如果只是背故事、套公式，就和生死大事、明心見性的事都沒有什麼關係。

九、身心合一、內外成片

（第四天午齋開示）

諸位要經常練習著，如何使身心合一？如何使內外成片？

（一）身心合一

就是對自己身體的每一個動作及其感覺，都能清清楚楚。身心合一不僅僅在禪七修行時要如此，在日常生活中，更是非常的需要。否則，心念跟身體的動作不在一起，就會變得口是心非，常常說錯話、做錯事。眼睛看的、耳朵聽的，結果都不是你自以為所看到的、所聽到的那樣了，甚至連你口中說的也不是你心中所想的！

（二）內外成片

就是身體的一舉一動，環境的一事一物，心裡都很清楚。但是，心裡根本沒有要做的事，也沒有想說的話；身體的行動和語言的行為，都是因了恰當地適應情況而作的自然反映。這不是一般人所謂的直覺的反應，乃是發自內在慧心的觀照所起的功能，是來自禪修的觀慧。既不以自我中心來執著身心世界，也不以自我中心來裁判身心世界；既能乾脆輕鬆地放下身心世界，而能隨時靈活使身心適應世界。身心與世界，內在與外在，自在超越，不一不二，可以名為工夫成片。這是悟後的境界，也是禪修者的方向所在。

一〇、禪修的四項基本條件

（第五天晨坐開示）

禪的修行，除了要有正確的方法及觀念之外，還須有四項基本的條件。

（一）大信心

有了信心，就會把修行當成是自己的第一個生命、第一樁大事業。而修行，是跟自己的生活結合在一起，就像每天要吃飯、睡

覺、上廁所一樣的自然。如果沒有信心，常常是進進出出、浮浮沈沈；修行是三天打魚兩天曬網。這樣，根本無法確定，是需要修行，還是不需要修行。

信心有三等：1.仰信，2.解信，3.證信。以證信最踏實。

如何建立證信呢？1.聽聞佛法，2.如法修行，3.如實證悟。

（二）大願心

從時間向未來看，是無盡的；只要時間存在，自己的修行是永遠要做，永無止盡的。從空間上看，是無限的；沒有一定的範圍，既有無量的眾生，就是無量的福田。願意永無休息地幫助自己也幫助眾生，這就叫發大願心了。

我這兒有二句話，請諸位記起來：「生命無常，我願無窮；眾生有盡，我願無窮。」就是說，一生一世的生命是很短暫的，但是，我們修行的悲願是無盡無限的。

因為我們自己從佛法的修行，得到了實際的利益，解決了很多的煩惱，所以也發願要用佛法救助無邊的眾生，這就叫作發大菩提心。

（三）大慚愧心

許多人，不太瞭解自己，幾乎不是驕傲就是後悔。其實，我們應該對自己的言行，非常地清楚、負責。知道自己的缺點，是慚愧心，就是知道對不起自己，也對不起與自己所有相關的人；既知道對不起，就是承認錯誤，自然也沒有怨恨了。因此，唯有慚愧心，才能不驕慢，也能不悔恨。

（四）大決心

決心本身就是不斷的努力，不論是遇到什麼困難挫折，都會繼續朝著既定的方向努力。大決心也是大奮志和大毅力，修行過程中，在身心和環境方面，常有逆境出現，所以要難忍能忍，難行能行的大決心來勇往直前。

如果是參話頭的人，應該加上第五項的「大疑情」，因為是大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟。

一一、處理好壞兩種情況

（第五天早齋開示）

打坐時，會有兩種情況發生。

第一種情況，是越坐越好、越穩、越安定；時間坐得越長，越有味道。第二種情況，是已經坐了五天，工夫用得始終不穩，時好時差，很不安定，心浮氣躁，度日如年。這兩種情況，我都要向你們建議如何處理。

第一種人，不要以為只剩二天了，情況很好，就趕快使出更多的力量，希望得到更好的成績，那就麻煩了。應該不為成果，但為修行，並且用綿綿密密、輕輕鬆鬆、細水長流的心態，來平安地打完七天的禪七。

第二種人，由於體質的關係，或者是近來身心狀況不太健康的關係，使你覺得很累、很不舒服、很不耐煩。但是不要急、不要慌，可以用拜佛的方法；注意你拜的動作，慢慢拜下，緩緩起立。或者就到我們的後院去慢步經行；一邊注意你腳步的每一個動作及

其感覺，一邊呼吸屋外的新鮮空氣，散步散心，調息調心。如果，還是很累，怎麼做都不舒服，就去痛快地睡了一覺再來打坐。不論是用以上的任何一種方式來調整你的身心都可以的，不要覺得不好意思，這也就是修行。

一二、最後一天的一念萬年

（第六天晨坐開示）

今天，是完整的最後一天。明天做完早課，禪七就結束了。

請諸位以輕鬆的、愉快的心情，盡情地來享受剩下的最後一天。

我出生時家境很窮，父母不斷地教導我們兄弟，要把一個錢當十個錢用，或者一個錢當一百個錢用，而且，是有計畫的用錢、謹慎地用錢。這個道理，也可以用在打禪七的態度上。

雖然只剩一天了，如果知道珍惜時間，就會充分地使用它，每一分每一秒，都是那麼有用。這一天之內，可以完成多生的修行工作，完成多劫的修行過程。三祖僧燦大師的〈信心銘〉說「一念萬年」，何況還有一天的時間。

昨天跟果稠師小參時談起，我說：「師父知道你們很忙，很辛苦嘛！但是，師父比你們更忙。師父的各項工作所需要的時間及分量，都比你們要多要重。」

果稠師說：「是呀！我看師父比我們更忙，自己感到有點氣餒！」

我說：「只要學習就可以了，學習著如何運用時間來工作、修行和休息；學習著放鬆身心；學習著不做白日夢；學習著不碰那些

毫無意義及茫無頭緒的事。工作做一樣就是一樣，往往能在慢動作中趕出快速度來。這樣，你的時間會非常的充裕，身心也會輕鬆自在，不致於忙得透不過氣來。」

一三、感恩與迴向

一星期來，講了幾個觀念。第一是方法，第二是現在要用方法，第三是用方法時要有正確的觀念，第四是禪修的四個基本條件。今天，再增加感恩心及迴向心的二個基本條件：

（一）感恩心

就是對我們所擁有的要感激；不管是自己的身體，和身體相關的環境，從小到現在所學習到的知識，得到許多人的照顧等。

如果，沒有感恩的心，就會驕傲地認為，這一切都是由於自己的努力和自己的奉獻而得來的。

諸位在修行之後，有了謙虛的心，就能體會到其他的人也在奉獻。也許，這些人根本沒有想到是在奉獻，但是，從他們那裡，使我們得到了利益，學到了經驗。

從佛法及禪修者的立場而言，感恩不僅僅是對自己的長輩、上級的提攜和關懷，對自己的平輩，甚至於晚輩的相助與照顧，也都要感恩。乃至於對所有的一切眾生，都抱著感恩的心；能有這種感恩心時，就會感覺到，自己實在太有福氣、太幸運了。

人的本身，就是生活在一種困難的情況下。處處有困境、事事有障礙；但是，也處處能夠通過及避過這些困境及障礙。克服困難，能使我們學到成長的經驗；因此，不論是幫助或者是阻撓自己

成長的人，都要對他們感激、感恩。能夠這樣設想的話，這個世界，實在是太美好了。

（二）迴向心

迴向是迴己向他，就是把自己所得到的，自己所擁有的，分享給他人。當自己獲得利益時，也願每一個眾生都能得到那麼多的利益。這有二種情況：第一是把我們所有有形的財物，分給人家；第二是我們已經修行的無形的功德分給他人。這跟菩提心和大願心是有相當的關係。

有了迴向的心，就是慈悲心出現，這時候，心量自然廣大，人品自然提昇，菩薩道就是這樣修成的。

一四、苦．空．無常．無我

（第六天早齋開示）

佛法的修行，特別重視正確的觀念和安全的方法。

觀念，是指導修行的原則；方法，是指導修行的技巧。前者是理論的，後者是實踐的。兩者如鳥之二翼，缺一不能飛行。兩者相較，正確的觀念尤其重要，所以古來的禪宗祖師也主張：「貴見地，不貴踐履。」如果修行的方法錯誤，最多是身體產生病痛，要是知見錯誤，就要求昇反墮，落入魔道，長劫沈淪了。

修行佛法的重要而又是最基本的觀念，就是苦、空、無常、無我的道理。

「苦」：苦不是痛。痛是身體的感受，痛不一定苦；而苦可能會痛，因為，苦是心理的折磨，心理有折磨、有煩惱時，身體就不會很健康。苦是人生的過程，不管是否有錢、有勢力、有地位，同樣都會有種種的苦；像精神上受到壓力、環境上受到挫折、社會關係的種種不如意，這都是苦。除此之外，最明顯的，人生的過程，就是生、老、病、死的四種苦。不過，苦是由於造業而來，造業是因，苦報是結果；造業是由於愚癡無智慧，故對人我是非放不下，得失利害捨不得，所以不斷地造業，又不斷地受苦。修行佛法的目的，便是用佛的智慧，化解愚癡的執著，同時用禪修等方法，完成離苦的功能。

「空」：空就因為是「無常」，因為我們所擁有的身心世界，都只是因緣生因緣滅，都只是暫有、假有、幻有，不能永遠的保持，也不是任何人自己能夠掌控。因是無常，所以一切現象的真相即是空，若能知空證空，便得解脫。

「無常」：無常是指心理現象、生理現象、社會現象及物理現象的生滅變化，世間沒有一樣東西是永恆不變的，從負面看是壞滅，從正面看是新生。

「無我」：無我就是沒有不變的我。從因到果是在變，有因有緣也會變。「我」的存在，無不出於因果的持續關係及因緣的聚散關係。例如我們的身心、我們的世界，我們所擁有的一切，構成我的執著，其實，這些東西都是無常的，所以，「我」也是暫時的、假的。既沒有個真正的我，便是以無我為我了。若能實證無我，便得解脫自由，便是明心見性，開悟成佛。

一五、三皈五戒

（禪七圓滿日開示）

禪七結束前將舉行二個儀式，第一是受三皈五戒，第二是感恩迴向。

首先，向諸位說明三皈五戒的意義及其重要性。

三皈，就是佛、法、僧三寶。佛，是人格的究竟完美者；法，是佛所說的成佛的方法和道理；僧，是傳持佛法的出家團體。這就是整體的佛教。我們已用佛法來修行，就必須皈依佛法僧三寶。我們願意接受三寶、依靠三寶，同時也用三寶來幫眾生。

五戒的作用，是在保護我們的修行生活。使日常生活處在清淨、安樂、健康、安全的狀態下。五戒的內容是：

- （一）不殺生。主要是不殺人。
- （二）不偷盜。不可不與而取，不應該取得非分之財及非分之物。
- （三）不邪淫。不與已婚夫婦配偶以外的男女發生超友誼關係。
- （四）不妄語。不說謊、不說無聊的淫言雜話、不說挑撥離間的是非話、不罵人。
- （五）不飲酒。佛法是講智慧的，但是，酒能使我們喪失理性，可能因為喝酒而違反前面的四條戒。

至於感恩迴向，其文字內容在此不錄了。

（一九九四年六月二十六日至七月一日東初禪寺六十五期禪七開示，姚世莊居士錄音整理，聖嚴法師修訂成稿於一九九四年十二月一日的紐約東初禪寺）

禪修的要領（二）

一、身心放鬆

禪修者的第一個條件，是把身心放鬆。

頭腦放鬆、神經放鬆、肌肉放鬆；放鬆之後，再用方法，便能著力。

用方法時，不要緊張，而是有意無意把注意力放在方法上，這樣，就不會消耗太多的體能。

禪修期間，一天能有五、六個小時的睡眠是足夠的。除此之外，飯後會有一些昏沈，那是因為胃部正在消化，頭腦血液不夠，請諸位不必擔心。

我有一本在英國倫敦出版的書 *Catching a Feather on a Fan*。它的意思是用扇子來接羽毛；不能急，而且要非常地小心。當你的心放在方法上時，就像把羽毛放在扇子上，不是用扇子搨羽毛；而是用扇子輕巧地接著羽毛，慢慢地移動；這樣，在扇子上的羽毛是不會動的。不會用方法時，好比拿著扇子在羽毛後面追趕；那麼，羽毛永遠在空中飛舞，不會停留在扇子上。因此，如果以緊張的態度用方法時，就會越來越累，妄念也越多，心自然無法安定。請諸位能夠好好的體會以怎樣的態度用方法。

諸位要用悠閒的心情，來努力用功；這二種心態本來是不相同的，但是，禪的修行就是在練習著如何付出耐心，若以輕鬆自然的心情用方法，很快地就能進入安穩的狀態。用方法時，不要擔心妄想及昏沈，知道有妄想和昏沈時，回到方法上就好。

正在禪修中頭腦雖無妄念，還是要有正念，那便是不離方法。隨時隨地注意你的正念相繼，身與心合，忘卻身心而只有方法。

二、關閉六根

我們有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體、心，但是，在禪修期間，除了用鼻孔呼吸、用嘴巴飲食、用眼睛看示範的動作、用耳朵聽老師的開示、用身體禪修、用心思惟觀照之外，其他的要關閉六根，一切不用。

六根勿被六塵干擾，六識勿向心外緣境。當時時用心眼看你自己在用方法，當時時用心耳聽你自己正在參話頭、或在數息、或在念佛的無聲之聲。

佛教自稱為內明之學，要我們用寧靜的心，向內心的深處觀照。

向內用功的第一步，是用眼、耳、鼻、舌、身、意的六識，而不用六根。如果能夠只用第六識，就不會受環境的影響；對於外邊的景象、音響、身體的痛、癢、不舒服等，也不會麻煩到你了。

心向外時，只能看到聽到很少的東西。心向內時，才會經驗到無盡長的時間及無限大的空間是什麼。

三、四種方法

禪修的方法略有四種：

（一）隨息、數息

隨息有隨鼻息及隨腹息：隨鼻息只注重呼吸從鼻孔出入的感覺，不注意呼吸的長短深淺，也不注意其他的東西；隨腹息是注意小腹隨著呼吸的自然蠕動，不控制呼吸，也不用心念指揮小腹蠕

動。但是，隨鼻息及隨腹息，不能兩者並用，只能專注其中一種。隨息法也有深淺，深時便是入定，淺時則不能覺察妄念，同時容易陷於昏沈，但是可以使浮動的心安定下來。

數息乃是數鼻孔呼吸的出入，可以數出，也可以數入。通常是數出息，因為常人的出息慢而入息快。如何數法呢？出息一次，數一個數目，從一數到十，再從頭數起。入息時，只注意出息的那個數目是什麼？如果妄想還是很多，也可以倒過來數，從十數到一，或者二十數到二。但是，十數到一是一個個的數，二十數到二，是一個隔一個的數，甚至於雙數及單數交錯著用，第一次數二十、十八……二，第二次數十九、十七……一，因為忙著數數，妄念自然減少。

有些人，數到三、四、五、六就數忘掉了，也有人可能數過了頭，這都不要緊的。數忘或者數錯時，趕快回頭，不要有成敗得失心，這就是修行。有位數學博士跟我學打坐時，不是數不到十就是數過了頭，他感到十分懊惱無奈，他有點失望地說：「我這個數學博士大概有問題。」我對他說：「數息不是做數學题目的論文，僅數到五再回頭數也可以的，不要失望，只要心中的妄念越來越少就好。」

（二）念佛、數佛號

有些人，不習慣用數息法，數呼吸時變成控制呼吸。因此造成頭發脹、胸部悶、身體疲累、肌肉緊張，非常地痛苦。這時候，就教自己用念佛的方法，念「南無阿彌陀佛」或「南無觀世音菩薩」都可以；念一句聖號，數一個數目，例如「南無阿彌陀佛一、南無阿彌陀佛二……」，從第一個數目數到第十個數目，再從一數起，不要數得不夠或過了頭，數錯了則不必介意，只要從頭數起就好，也不要配合呼吸。數得太慢會打妄想，數得太快會使呼吸急促。

（三）參話頭、參公案

「話頭」是一句話，這句話本身沒有意義，而只是問這個沒有意義的話頭是什麼？「公案」是禪宗史上的祖師們及其弟子們，發生酬對情況的故事；這些故事，看來有些豈有此理地不合一般的情理。「參」是不斷地問話頭、問公案，究竟那句話代表著什麼？公案主角的內心到底發生了什麼經驗？

參話頭是追問一句毫無意義的話，譬如說：「無」是什麼？什麼是「無」？參公案是追究這個故事的底蘊是什麼，就像曾經有人問趙州從諗禪師：「狗子是否有佛性？」趙州禪師回答：「無！」而佛在《大般涅槃經》中說：「一切眾生皆有佛性」，何獨趙州要說狗子無佛性？因此，這個公案便成了沒有答案的話題。不論是參話頭、或者參公案，本身是沒有意義的，那只是一種使禪修者開悟的方法。

當在用功參話頭或在參公案時，出現了任何答案，都要提示你自己：「這不是我要的。」才能參出疑團，才有機會參破疑團。

參話頭、或是參公案得力，稱為禪修。但是禪修的人，切忌急著求開悟。要把參禪的工夫，用得綿綿密密，一句接一句、一念連一念地參下去。

剛開始參話頭參公案的人，常常會出現答案，其實，那是妄念，不是真正的訊息。參話頭參公案，首先要參出疑情，漸漸形成疑團，當疑團爆炸，或是戳破疑團，才發現天下本來太平無事，只是迷者自尋煩惱，此時便悟真性。

話頭人人可用，不過，可有四個層次：念話頭、數話頭、問話頭、參話頭。念話頭如同念佛號，數話頭就像數佛號，問話頭就像問問題，參話頭則必須等疑情出現。疑情不是懷疑，而是深信在話頭的深處或在話頭出現之前，必有可以讓念：什麼是無？是什麼無？……漸漸地，感覺到這個「無」很有意思，它究竟是什麼東西？很想知道它！這時候，便會產生疑情，那就是參話頭了。但

是，情緒不穩定或者心念混亂時，不如念佛號、數佛號，也可以念話頭數話頭，直到心情平靜時再問話頭參話頭。如係念佛人，可參「念佛的是誰？」如係念話頭者，可參「念話頭的是誰？」「本來面目是誰？」等。



（四）只管打坐、默照禪

只管打坐是全心專注於身體在「坐」，坐的姿勢、坐的感覺，心中不作其他的妄想雜念，只曉得是在端坐。若發現妄念時，趕快把念頭回到「坐」，慢慢地妄念便越來越少，乃至不再出現，身體的感覺也漸漸地消失；但是，心中明明朗朗的知道還在打坐。這時

候，開始產生默照的工夫，「默」是心緒不動，「照」是非常清楚；清楚什麼？清楚心中沒有雜念、沒有妄想，時間久了，跟開悟是一樣的，妄念從此不起，而只是「默照」和「寂照」了。

練習只管打坐的方法時，要不斷地注意自己的姿勢，因為是在用功，不是坐著休息。除了知道正在打坐外，不應有其他的念頭，不能懈怠放逸，必須勇猛精進。

以上的方法對諸位都非常有用，不要想那一種方法是最好的，我的建議是：正適合你用的，就是最好的。不可經常改用方法，這樣，每一種方法都沒用熟，結果每一種方法對你都沒有大用。能夠一門深入是最好的，如果同一種方法已經用厭，或者怎麼用都不舒服，則可以試著換一個方法。不要這炷香念佛，下炷香數息，再下炷香參話頭或只管打坐，不可以整天在那裡像小孩子玩玩具一樣，這個玩厭了再換一個。經常換方法的本身，就是徒勞無功的妄想雜念。

四、念念是新的

生命無常，時間卻是延續不斷的。我們每天做晚課時，都會唱誦〈警策大眾偈〉：「是日已過，命亦隨滅」，可見眾生的生命，是多麼的有限。

這七天中，諸位不去享受旅遊度假，而是到這裡接受禪修的訓練，一定有其道理。旅遊度假，是希望能把勞累緊張的身心放鬆，變更一下生活的環境，呼吸一些戶外的新鮮空氣。禪七的修行，每一天的經驗，也不是停留在同一位置、同一狀況；我們的每一秒、每一次呼吸、每一個念頭，都是新鮮的，身心都在不斷地享受新的變化。若能時時保持新鮮的感覺，你的禪修經驗就非常豐富了。

最近一次的禪七中，有一位五十多歲的女菩薩，到第三天時就對我說：「師父，都是用同樣的數息法，坐同樣的地方，同樣的忍

受腿痛、背痛，反覆都是相同的，實在無聊，我不想再坐下去了！」

因為她是我們農禪寺的一位廚藝相當出色的義工，我便反問她：「妳每次在廚房揀菜、切菜、配菜、煮菜，是否做同樣的菜呢？不可能，每片菜葉都是新的，每一塊豆腐都是新的，每一捲壽司都是新的，做出來的每一道菜也是新的，不可能有一樣是舊的，即使是剩菜重煮，也是重新加熱過了的。」

她聽了後，想想這倒很有意思。對啊！每次做菜時，任何一樣東西都是新鮮的，每一刀切下去，每一鏟子鏟下鍋底，每一盤菜端上桌來，都是新的。於是，當她重新入坐用功時，感到很高興：啊！又是一次新的呼吸、又是一個新的數目，乃至新的腿痛、新的背痛，都是活在新鮮的感覺裡。因此，她坐得一柱好香。

請諸位選擇最適合你的方法，然後享受新鮮的感覺，不斷地告訴你自己：又是一個新的開始、又是一個新的開始……。

五、禪修必有用

禪修的目的是開悟，開悟的功能是為除自己的煩惱，救濟眾生的苦難。如果有人自以為開悟，或者被認為開悟，而其開悟的功能不彰，即表示假悟，而非真悟。

禪宗講頓悟，以致被許多人誤認為開悟很容易，所有的問題只要一悟都可以解決。事實上，許多人禪修幾十年，甚至禪修一輩子，都不能開悟。不開悟並不等於沒有用，只是在禪修過程中，能用正確的方法及正確的觀念，隨時都可減少無奈、煩躁、恐懼、鬱悶、不平衡等的苦惱。

開悟的力量，有大有小，開悟的程度有深有淺，開悟的境界有聖有凡，開悟的功效有徹有不徹。

我有位學生，參加我主持的禪七已經十多次了，每次都有新的體驗。過去不清楚的，現在清楚了，每參加一次禪七，對他自己的問題及修行方法的瞭解，都更清楚了些。他並沒有見性開悟，但他對開悟的信念一次次地加深加強了。

六、禪悟的修證

「空」、「有」、「即空即有」，是三個觀念，也是修行的經驗。

執「有」是煩惱，執「空」也是煩惱。有心可用是我執，無心可用也未離我執。

超越於「空」及「有」的二種執著，那就是「即空即有」、「空有不二」的解脫自在；超越於有心無心的二種我執，便是《金剛經》的「應無所住而生其心」的般若智慧。悟見萬法自性本來空寂，便是親見無我無相的真如佛性。

一般的普通人，是以幻有為我，一般的修行人，是以虛空為我。這都不是正確的佛法。有的哲學家及宗教家，把宇宙的原理、萬物的主宰、至高無上的唯一神、或是泛宇宙的統一神，當成最初最終的大我，也都不是佛法，仍是有我的執著，未得解脫。如何超越空有而實證無我？則靠禪悟；禪悟的修證，有頓有漸；頓悟法門，亦不離漸修；漸修可分悟前與悟後，悟前為加行，悟後為保任，悟前的基本方法是集中散亂的心，隨時能指揮自己的心，然後，繼續用方法，達到心的統一。統一又細分為三種：

（一）身心的統一

這是禪定的基本經驗，此時已沒有感覺到身心的對立，也不會有身心的負擔。

（二）內外的統一

這是將內在的身心和外在的環境，合而為一，也就是合身心的小我進入宇宙的大我。體驗到了統一的、唯一的、宇宙全體的神我，這時候，有人把它當作是「空」，其實是「有」，有個全體的神、全體的我在那裡，已經是神我合一而消失了與任何現象對立的心念。

（三）前念與後念的統一

此時已沒有前後念頭交錯、交接的現象；粗淺的心念統一，是一個念頭又一個念頭地前後交接，例如念佛，一念一念都在連續著同一個佛字，而形成一群統一的念頭；細深的心念統一，則是念頭唯在一個佛字上，不再轉念，定於一點，繼續下去。這已是融入時空無限的禪定境界，但是尚有我在，尚未開悟，也未見到佛性。

（四）超越空有

這是悟後所見，不執著以上三種層次的經驗。遠離《圓覺經》所示「作任止滅」的四種禪病。在日常生活中，心不妄動；面對現實環境時，不起妄執；待人接物時，常生慈心；處理事務時，條理分明。我常鼓勵大家學著說：「你家有事，他家有事，大家有事，我家沒事；無事可做的人，必須幫助有事尚未做完的人。」這就是悟後保任，繼續修行的菩薩，也是初發心的菩薩們應當學習的心態。

怎樣才能達到第四層次的超越空有呢？以禪的方法來講，是以話頭、公案、默照等的方法，效果比較顯著。不過妄想心多、煩惱心重的人，還是先用數息、念佛、拜佛、懺悔等方法，奠定基礎為佳。

七、發菩提心

禪修是為開悟成佛，如何才能開悟成佛？除了具備正知、正見、正確的方法，也要有健全的人格和穩定的心境。

除了坐墊上的工夫，更應借境修心、緣境修行。境界在你面前出現時，還能保持清淨心、平等心，不為所動、不受左右，還能修福修慧，才算是工夫。

人格的健全，需要用發菩提心來培養，不為自己求安樂，但願眾生得離苦；自身未度先度人，便是菩薩初發心。禪修者先當捨除自私自利的心，才能放下貪瞋癡慢的心；煩惱心越薄，菩提心越重，開悟見性的可能性越高。

菩薩初發菩提心，當以四弘誓願為起點：願度一切眾生，願斷一切煩惱，願學一切佛法，願成無上佛道。以佛法來度眾生是慈悲心增上，以佛法來斷煩惱，是智慧心增上，悲智雙運至福慧圓滿，便成無上的正等正覺。佛是人格的完成者，人成即佛成，故成佛之前，先要建立健全的人格。禪修者當藉佛的智慧，學習佛的慈悲，以關懷眾生來建立自我的立場，再放下自我，才能悟見佛性。

八、鬆緊得宜

禪修者精進用功，要鬆緊得宜，太鬆成懈怠，太緊成疲累。當身體很累，心很散亂時，不妨閉目養神，暫時不用方法。休息幾分

鐘，乃至一炷香，消除疲憊之後，繼續努力。

禪修期中，當體能不繼，用不著力時，可把用功當作一種遊戲來看。例如兒時玩捉迷藏，要怎麼找也找不到躲藏的人，才有意思，很容易被抓到的人，一定不夠讓你高興。以這種心態用功，會使你感到修行是輕鬆愉快的事，怎麼會疲累厭倦呢。

禪宗對於不會修行的人，用兩句話來形容兩種情況：

一是「打樁搖櫓」，意思是說，搖櫓行船，應在水中，如果是在陸地打個樁、架上櫓，即使搖斷了氣，永遠都在原地而沒有進步。

二是「冷水泡石頭」，意思是說，坐在蒲團上，心中沒有事，清淨、安靜，既無妄念，又不起煩惱；風平浪靜，享受清福。其實，這不是在用功，更不算工夫，這種情況的人，一定會欣靜而厭鬧。坐在靜境中，看來穩如磐石，往往一坐幾個小時；一旦到了鬧境中，就會被境所動。因此而有「寧攪千江水，不動道人心」的警語。

真正會禪修的人，一定懂得如何從用功之中不斷地取得改進的經驗，善用方法而不致於「打樁搖櫓」。同時，靜中的工夫，就是要運用到動中的環境，靜中攝心，動中也攝心；靜中雖不起妄想，並不是躲在無事殼中不用功；故在靜中，並不等於「冷水泡石頭」。

九、細水長流．全力投入

初心禪修者因為不懂如何一面放鬆身心而一面又努力不懈的要領，所以放鬆身心時易成妄想懶惰乃至於昏沈瞌睡，精進用功時易成身心緊張乃至於疲累不堪。

真正會禪修工夫的人，隨時保持輕鬆的身心，也經常處於勇猛精進的狀況。不緩不急而細水長流。

參話頭時，要以傾聽自己的無聲之聲發出的問語去參，但是，身體不要用力，心念不要緊張，否則參不久就會疲累。以致每次用功，疑情未生，疑團未成，便已洩了氣。

禪修者應該要時時練習著將身、口、意三結合，同一個時間，同一個地方，身與心，當在做同一樣的事；打坐時打坐，吃飯時吃飯，工作時工作，見客時見客，說話時說話，睡覺時睡覺。不要身心分離，魂不守舍，弄得打坐時想著見客，見客時想著打坐。

有些人，認為自己很聰明，能在同一時間，做好多樣事情。禪修者不主張如此，而是要我們在做任何一項事，乃至任何一個動作時，都當全身全心全生命地全力投入。

禪修時，對於所用的方法不可以眼根看其形象，當用心眼向內看用功的念頭，不可以耳根聽其聲音，當用心耳向內聽無聲之聲。如果用眼球看形象，就會引起頭脹；用耳膜聽聲音，容易產生耳鳴！例如數息時只用心眼感覺鼻孔的呼吸，不要用眼睛看著鼻孔呼吸，也不要耳朵聽著呼吸。

一〇、一念萬年．心無罣礙

三祖僧璨的〈信心銘〉講到「一念萬年」，《華嚴經》及《楞嚴經》都說十方三世一切諸佛，於一毫端轉大法輪。時間的長和短，空間的大和小，均可由於各人自心的體驗不同而有差別，如能像〈信心銘〉所說「得失是非，一時放卻」、「一心不生，萬法無咎」，便可經驗到，雖僅處於一毫的尖端，猶如橫遍十方，雖僅止於一念的瞬間，猶如豎窮三際。只要狂心頓歇，念念都是盡虛空遍法界，念念都在與三世諸佛促膝談心。

諸位聽到這裡，一定覺得，我講得太深太玄，這樣的境界跟你們沒有關係。

其實呀，不要失望，不要自我菲薄，迷時覺得開悟好難，距離好遠，悟時卻只是彈指間的工夫。諸位在平常生活中，一定有過類似的經驗：被忘了的東西，要找它時，遍找不著，不找它時，就在眼前。此所謂「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」。曾經有位禪師在打坐時，發覺他的鼻子不見了，此念一起，心裡就非常焦急，立刻起座，四處找他的鼻子，並且喃喃自語：「我的鼻子呢？我的鼻子呢？」因為急著找他的鼻子，慌忙中一鼻子撞上了牆壁，於是把起鼻子大叫：「鼻子好痛，原來它就在這裡！」這樣一來，當下就開悟了。

只要放下一切攀緣妄想的分別執著心，就是「一心不生」，你就見到未出娘胎前的本來面目，原與十方三世的諸佛無二無別。你可以稱它為涅槃妙心，清淨法身，真如佛性，其實即是即空即有、非空非有、無漏解脫的大智慧心。

如何能放下心中的萬緣？先要攝心收心，如《佛遺教經》所說：「是故汝等，當好制心。」又說：「心之可畏，甚於毒蛇惡獸、怨賊。大火越逸，未足喻也。」又說：「縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦。」要將散亂妄想心，攝於一個方法的焦點，乃是凝聚散心的工夫，由凝聚而再放下，便能心無罣礙了。

（西元一九九四年十一月二十六日至十二月二日東初禪寺第六十六期禪七開示錄）

明心見性

今天的這個題目，是既誘惑人也極為枯燥的。因為，明心見性是佛的事，是開悟人的事，諸位菩薩心尚未明，還沒見到佛性，來聽這場演講，豈非如同在濃霧中看花，視線模糊，什麼也看不到。

明心見性是什麼意思呢？如何明心？又如何見性？我將它分成五個主題來介紹：

一、釋迦牟尼佛夜覩明星，頓悟成佛

頓悟成佛是禪宗極為重視的主題。當釋迦瞿曇經過六年的長期苦修，最後在菩提樹下禪坐的一個晚上，天將拂曉，看到東方有一顆極為明亮的星；這時候，他的心裡突然透出了智慧的光芒，完成無上的菩提，為人間帶來了慈悲與智慧的佛教。直到今天，世間尚有十多億的人口，受到佛法的照顧。

明心見性，明的是清淨的心，見的是不動的性。心有煩惱時，是見不到佛性的，只有在心清淨時，才能見到不動、不變的佛性。煩惱心重，即是無明。只有破除無明的煩惱心，般若的智慧性才能顯現出來。智慧，即為佛的本性，事實上，佛的本性原在每個人的心中，與煩惱同在，不過被煩惱心掩蓋，便見不到佛性了。一旦煩惱頓除，佛性頓現，智慧的功能也自然產生。

我們的心可暗可明，暗是煩惱，明是智慧，當智慧出現之時，就能見到佛性；佛性又叫真如，它是真實的、不變的，而且永遠不動的。因此學佛修行的人，若希望除煩惱而得智慧，那就要明心見性。

眾生心是有執著、有煩惱的，如果，能轉執著為解脫，轉煩惱為清淨，即為「涅槃妙心」，又叫「正法眼藏」。禪宗第一代祖師摩訶迦葉從釋迦牟尼佛傳承的就是涅槃妙心。清淨心又叫佛性，那是佛的境界，它是在聖不增，在凡不減。眾生和佛完全平等的，即為般若所證的空性，也是一切諸法的空性；因此，一切現象不離開空，所以一切眾生都有佛性。

二、明心見性是禪宗的中心思想

中國的禪宗從初祖菩提達摩開始，一直到六祖惠能時才算成熟。明心見性是相信一切諸法，同一真性，一切眾生，皆具佛性。當你的心不受任何環境的影響而產生情緒、分別、執著時，自然而然就跟菩提道相應。下面介紹幾位祖師所講



有關明心見性的文獻記載：

- (一) 菩提達摩的〈二入四行〉云：「此心生時，與理相應。」即是明心。「心無增減」、「安心無為」，均指明心。又云：「深信含生，同一真性。」即指佛性。

達摩祖師講到，當心生起時，能夠與理相應，此時即為明心，其理就是佛性。

- (二) 傅大士〈心王銘〉的「了本識心，識心見佛」、「心明識佛」，即是明心見性。
- (三) 僧璨〈信心銘〉的「一心不生」、「任性合道」，亦是明心見性。

如能心不受任何環境的影響而產生情緒變化、不產生妄想執著，任其自然，不需要任何的幫助，自然而然，就能跟無上的菩提道相即相合。

- (四) 道信的〈入道安心〉所云：「念佛即是念心」、「即是安心」。「常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。」此即是明心，「亦名佛性」，「亦名涅槃界、般若等。」亦即是見性。

念佛是念心、安心。如果經常想到念佛，便使得向外攀緣的心自然不起；這時候的心，是無相的、平等不二的。沒有分別心，不起執著心，實際上即為明心。心明的境界是佛性、是般若，又叫它為涅槃界。

- (五) 牛頭法融的〈心銘〉云：「心性不生」、「心生本齊」，即是說的明心見性。
- (六) 五祖弘忍的〈修心要論〉所云：「自心本來清淨」，即是指的明心。又云：「一切眾生清淨之性」，也是指的佛性。《十地經》所說「眾生身中有金剛佛性」、「眾生佛性本來清淨」、「守本真心，妄念雲蓋，慧日即現」，以及「三世諸佛，皆從心性中生」，也都是在說明心見性之意。
- (七) 永嘉〈證道歌〉所云：「不除妄想不求真，無明實性即佛性」，亦是說的明心見性的境界。

(八) 光宅寺的慧忠云：「善惡不思，自見佛性」，以不二之心，即可明心，能得明心，即見佛性。

三、《六祖壇經》即以明心見性為其宗旨

相傳禪宗是從印度傳至中國，從釋迦牟尼佛開始，下傳第一代祖師摩訶迦葉，第二代阿難尊者，然後傳到二十八代，便是菩提達摩。菩提達摩到了中國後，成為中國禪宗的第一代祖師，一直到六祖惠能，中國形態的禪宗，才漸漸形成。

事實上，六祖惠能尚未出現之時，四祖、五祖已經有了四、五百人同住的大道場。但是他們的理論、架構都還沒出現。六祖的弟子相當多，主要的傳承弟子有南嶽懷讓、青原行思和荷澤神會等三個系統，便形成了一個很大的宗派，這便是禪宗簡單和通俗的歷史。

《六祖壇經》在中國的禪宗史上，頗受近代學者的議論，卻是非常受到重視的一部聖典。因此，我今天也以《六祖壇經》的內容所見為依據，來講明心見性，來為諸位引言、引證，並且介紹修證的方法：

(一) 〈行由品〉云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」、「取自本心般若之性」。

又云：「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅。念念自見，萬法無滯，……若如是見，即是無上菩提之自性也。」

又云：「惠能言下大悟：一切萬法，不離自性。」

以上皆是有關明心見性的說法。

(二) 〈機緣品〉云：「一念心開，是為開佛知見」，即是明心見性。

無上的菩提，就是成佛的佛性，而無上的智慧，是從聽到一句佛法，馬上開悟而認識自己的本性，也就是原來的清淨心、本來的佛性。清淨心是沒有煩惱的心，這樣才會產生智慧而見到佛性，親自經驗到本心和本性都是不生不滅的。

「念念自見，萬法無滯」，是說每個念頭所見的任何現象，都是清清楚楚，沒有自我的判斷心、分別心，非常清楚地在觀照、觀察，這就叫本性。一般人的心，都是以個人自我主觀的判斷、感情、立場，來看一切的現象，這不是智慧心而是愚癡心。因此，如果不是用主觀，乃至也不用客觀的心來看這個世界，那就能看到自性；即是三世諸佛的無上菩提，即是一切眾生的佛性和自性。

諸位一定聽過六祖惠能是因為聽到有一位居士誦《金剛經》至「應無所住而生其心」的經句，而於句下開悟的。當他聽到這句話時，就像在無始以來就沒聽過這麼大的雷聲，把他自我中心的妄念打得粉碎。

「應無所住」的住，就是見到任何事、聽到任何話時，不作主客觀的判斷，不將自己的觀念放在裡面；一切的現象，不離空的自性，一切的眾生，不離覺的佛性。

(三) 〈般若品〉云：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性。」

又云：（世人）「不識自性般若」、「心體無滯，即是般若」、「一切般若智，皆從自性而生。」

又云：「不悟即佛是眾生，一念悟時，眾生是佛。故知萬法盡在自心，何不從自心中，頓見真如本性。」這是說，悟時明心，即可見到本性是佛。

又云：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。」此亦是說的若得明心即能見性。

顯現般若的智慧，就是因為見到了萬法的空性。「空」是沒有永恆不變的東西在那裡，它是不斷地在變化。許多人認為，開悟見性好像是有可能用眼睛看得到的、用手抓得到的、抱得到的某一樣東西在那裡。這是錯誤的想法，因為佛性是並沒有一種東西可讓你看得见、聽得見、摸得著、抱得住的，也不是能用你的心思想像得到的。

最近不久前，我遇到一位自稱有神通的太太告訴我，她曾用她的神通到過一個很遠很高的地方，去查看了好幾位自名為活佛上師等人物的底細，在那兒真有他們的位子，不過不是最高的佛。她也查了我的底細，看是第幾地的菩薩。我告訴她說：「我是凡夫，妳怎麼查得到我呢？」她說：「是呀！所以我在那裡沒有看到你的位子啊！」我很高興我沒有位子在那裡，畢竟我和那些宗教界的新奇人物不是同道，要不然，我不是和他們一樣了嗎！（大眾哄堂大笑）

佛說，實相無相，實性無性。《六祖壇經》則說，無念、無住、無相。一位自稱大悟徹底的人，如果尚有個位子，或者還有個形相在那裡，那就不像禪宗所講已經明心見性的人了。除卻煩惱是明

心，智慧現前是見性，並沒有一定的地方，也沒有一定的形相；處處不在而也處處都在，才是真正的親見佛性。

眾生是沒有開悟的佛，而佛是已經開悟的眾生。悟即是明心見性，當你心中在一念之間，沒有了執著與煩惱之時，你便發現眾生本來是佛。迷是不見自性即空，所以見性的人即知自性本身，沒有功能、沒有動作。自性被煩惱的心蒙蔽時，是眾生；自性離開煩惱心時，即與佛同。

（四）〈疑問品〉云：「念念無滯，常見本性」，此即是明心見性。

又云：「心是地，性是王，王居心地上。性在王在，性去王去。」

又云：「自性迷，即眾生，自性覺，即是佛。」心不明，便不見性，即是眾生，若能明心見性，即是眾生與諸佛本來平等。

（五）〈定慧品〉云：「迷人漸修，悟人頓契。自識本心，自見本性。」此也即是對於明心見性的敘述。

又云：「於念念中，不思前境」、「於諸法上，念念不住」、「心不染卅無念，於自念上，常離諸境，不於境上生心。」此皆是明心的情況，心無所著，便是般若智慧。

又云：「自性本無一法可得。」唯有見性，方能如《心經》所說的「無智亦無得」。

四、如何明心？如何見性？

（一）如何明心見性？

惠能大師謂惠明卅：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念。」又卅：「不思善不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明即於此言下大悟。

這是說，六祖惠能傳承五祖的心法之後，即離開五祖道場，去了嶺南，而五祖座下有位將軍出家的弟子惠明，追著惠能想把法搶到手，惠能跟他說：「你既為求法而來，那麼，心中的一切念頭皆應放下，不可向外攀緣，不要思量或善或惡，當這時候，看看你的本來面目是什麼？」惠明用了這個方法後，當下就開悟了。

我們也可以用這種方法練習，當境界在面前出現時，心中不要產生喜歡不喜歡、好或者不好、愛或是不愛等的反應，當作跟你毫不相干看待。事實上，未悟的人，當你的念頭認為已是如此這般地不去管它時，你已經在管它了。不過，若經常用這樣的方法練習，即使未必能夠開悟，你的煩惱總會減少很多的。

（二）如何能明心？

〈懺悔品〉中告訴我們有兩種方法，能夠達到明心的目的：

1修五分法身：

（1）修戒——自心中，無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害。

(2)修定——觀諸善惡境相，自心不亂。

(3)修慧——常以智慧觀照自性，不造諸惡，修眾善法，自心無礙，心不執著。

(4)修解脫——自心無所攀緣，不思善不思惡。

(5)修解脫知見——自心亦不沈空守寂，並須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易。

2修無相懺悔：

從前念、今念、後念，念念不被愚迷染，從前所有愚迷等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被憍誑染，從前所有憍誑等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被嫉妒染，從前所有嫉妒等罪，悉皆懺悔。

如果修了五分法身的法門，還是不能明心，便是因為罪障太重，所以要修無相懺悔法門。《六祖壇經》告訴我們，要不斷地使自己的心，對於善惡的境界，儘量不以自我的觀點或自私自利的立場，產生反應。當你生起愚迷心、憍誑心、嫉妒心時，要不斷地懺悔，願這種種的念頭不再生起，不再用自我中心、自私自利的心，去判斷它、執著它。

（三）如何能見性？

1. 〈坐禪品〉云：「不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」

又云：「對於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」

又云：「外離相即禪，內不亂即定。」「於念念中，自見本性清淨。自修自行，自成佛道。」

2. 〈般若品〉云：「各自觀心，自見本性。若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。」「令得見性。」「若識自性，一悟即至佛地。」

又云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫。」

又云：「唯傳見性法，出世破邪宗。」「菩提本自性，起心即是妄。」

以上都是教我們如何能見性的辦法。

五、如何排除明心見性的障礙？

〈懺悔品〉云：「於外著境，被妄念浮雲蓋覆自性，不得明朗，若遇善知識，開真正法，自除迷妄，內外明徹，於自性中，萬法皆現，見性之人，亦復如是。」

又云：「心中眾生，所謂邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心，如是等心，盡是眾生。」「除真除妄，即見佛性。」

又云：「內調心性，外敬他人，是自皈依也。」

以上是說，如果修種種法門，還是不能見性、不能開悟之時，就需要訪求善知識的開導，也就是用明眼人的智慧，指點你的方向，來不斷地修持，不斷地懺悔，同時觀察自己的心；綜合地說，是以懺悔、觀心、求開示，懺悔、觀心、求開示，反覆地交替的進行，便能排除明心見性的障礙了。

禪修者，對內心要調伏斷除自己的煩惱，才能出現智慧，有了智慧心才能見佛性。對身外要尊敬他人，宜將一切人都當作菩薩與佛看待，因為所有的眾生，都是未來的諸佛。以這種心態來看待一切人，心靈自然平安，能夠明心見性。

有些人，因為老師已證明他們明心見性開了悟，便覺得沾沾自喜，而有一種驕慢心生起，這就證明他們的明心見性不是真的。豈不見《六祖壇經》裡說，有了愚迷、驕誑、嫉妒等心都是要懺悔的罪障。唯有常用謙虛、慚愧、懺悔、恭敬他人的心，跟善知識學習，才能使你早日明心見性，早日開悟成佛。

（一九九五年四月二十三日講於東初禪寺，姚世莊居士錄音整理，聖嚴修訂成稿於同年五月二十五日）

開悟成佛

一、什麼是開悟

「開悟成佛」，我相信是個相當誘惑人的題目。

什麼叫開悟？在梵文裡開悟只是一個字，那就是「覺」的意思。愚癡的凡夫從煩惱中覺醒，知道這個世界的存在，不過是個夢幻而已。如果能夠清楚地瞭解到一切都是幻起幻滅的，並且已經從

煩惱中覺醒，那就是開了悟的人。實際上，開悟就是成佛，成佛即是開悟。因為「佛」字的梵文，便是大覺。

一般的凡夫，都是執著的、佔有的、獨佔的，這些都是煩惱。而開悟的人是使用而不執著、擁有而不佔有、分享而不獨佔。自己的利益如果能夠無條件地讓大家來分享，那就是開了悟的菩薩了。

二、頓悟與開悟

如何才能沒有執著、沒有煩惱呢？那就需要開悟，開悟則有漸悟及頓悟兩種情況。

《大般涅槃經》等講到：若約直往頓機，大不由小，所設唯是菩薩乘教，故名為頓；迴小向大，是為漸悟。此為一般教下對於頓悟的通說。是說「頓」是不需要經過聲聞、緣覺的小乘階段，直接修學菩薩道的大乘根機。「漸」是經過聲聞、緣覺的過程，由小乘而至大乘，一個階段一個階段的修行，最後是以大乘的菩薩身分成佛。根據這樣的解釋，凡是直接修學大乘佛法的人，就沒有一個不是頓悟法門的修行者了。

中國禪師馬祖的弟子大珠慧海所著《頓悟入道要門論》卷上云：「云何為頓悟，答：頓者，頓除妄念；悟者，悟無所得。」又云：「頓悟者不離此生即得解脫。」又云：「修頓悟者，不離此身，即超三界。」又云：「頓除妄念，永絕人我，畢竟空寂。」此為宗門的通說。「頓」就是突然間除妄念、去執著，心中悟無所得。頓悟的人不需等待來生，不必脫離世間，在這一生之中，尚在世間之時，就能得到解脫。因為頓悟的人是斷煩惱執著，不是頓失知覺聰明，所以仍有人的一切反應，絕不像聾子、瞎子、白癡一樣；聾子聽不見，瞎子看不見，白癡聽不懂看不懂；開了悟的人，是照樣能看、能聽、能解的。

禪宗的修行目的，就是希望能在某一個時空裡，突然間把妄念斷除了，那就是開悟的經驗。或許，誰都可以說：「我也曾經有過，而且常常有這種經驗；心中的妄念沒有了。」然而，當你說這一句話時，正好就是妄念的現象。當你自以為沒有妄念時，只是沒有情緒而已，不是沒有妄念，因為凡有自我意識的心理現象，都是妄念。事實上，如果知道自己有自我意識的妄念，已經是在修行的人，怕的是，自己妄念紛飛還不知道是在妄念之中。

頓悟已經講了兩種，第一種是不經過小乘的階段而直接來修學大乘的菩薩；第二種是突然間妄念斷除，而悟入心無所得的禪宗祖師。現在向諸位介紹第三種頓悟，是《圓覺經》中所說：「是經名為頓教大乘，頓機眾生從此開悟，亦攝漸修一切群品。」此為不捨漸修的頓悟法門，也可以說是綜合頓漸大小而匯入頓教大乘的頓悟法門。

我們已從前面看到，頓悟並非一定馬上開悟，只要是學頓教法門的人，就是頓機的眾生。諸位現在正在聽我講大乘的佛法，當然都是大乘菩薩的頓悟根機了。

開悟也是一樣，大乘根機的人開悟，必定是頓悟，但在禪宗有大悟、小悟。大悟即是一悟永悟，不再迷惑，煩惱頓除；小悟就像一個非常疲倦的人，老是昏昏沈沈，有人將他猛力推了一下，似醒非醒地把眼睛睜開了一下，接著又迷迷糊糊地睡著了。

三、開悟與睡醒

今天由於日光節約調整時間，禪中心的人都不知道應該延遲一小時起床，仍依舊時間，凌晨四點鐘打板，結果我們大家等於是三點就起來了。我想再回去睡覺，但是已經睡不著了，這算不算是大悟啊？（拍掌，哄堂大笑）這當然不算是禪修的大悟成佛。

我在日本時，曾遇到一位已經「開悟」的禪師，每天都要回家陪他太太。我問他：「你已經開悟了，應該沒有貪欲了，怎麼還要執著太太呢？」他說：「開悟的人，雖然沒有執著，但是我的太太對我有執著啊！」意思是說，他雖然已經開悟，已沒有執著，而他的太太尚沒有開悟，所以有執著，他就讓他沒有開悟的太太去執著了，這樣對不對呢？就像是我說我不要錢，但是錢卻自己來了，我有什麼辦法呢？（聽眾大笑）有了太太，而不執著太太，跟有錢來而不執著錢，應該是不相同的。

四、《圓覺經》與《楞嚴經》中的開悟說

「開悟」一詞的依據，在大小乘經律中，均可見到。第一個例子，便是敘述釋迦世尊的成道。不過在早期的聖典中，將佛的開悟，稱為「廓然大悟，得無上正真道。」見於《修行本起經》卷下，及《普曜經》卷六。或稱「得智慧光，斷於習障，成一切種智。」見於《過去現在因果經》卷三。或謂「即生智見，成阿耨多羅三藐三菩提。」見於《佛本行集經》卷三〇。

以下的幾部大乘聖典，則直接用「開悟」的一詞，表達使人證悟以及自己證悟的意思。

（一）《圓覺經》有六處，提及「開悟」兩字

1. 「彼諸菩薩，如是修行，如是漸次，如是思惟，如是住持，如是方便，如是開悟，求如是法。」
2. 「若諸末世一切眾生，能捨諸欲，及除憎愛，永斷輪迴，勤求如來圓覺境界，於清淨心，便得開悟。」
3. 「令末世眾生，聞此聖教，隨順開悟，漸次能入。」

- 4.「宣說一切方便漸次，并修行人，總有幾種，令此會菩薩及末世眾生，求大乘者，速得開悟，遊戲如來大寂滅海。」
- 5.「願為大眾，及末世眾生，方便開示，令悟實相。」
- 6.「是經名為頓教大乘，頓機眾生，從此開悟，亦攝漸修一切群品。」

從各節上下文的經義判斷，《圓覺經》所講的「開悟」，有兩大涵義，一是以佛的教法來向眾生作說明的開示，使眾生因此而覺悟到一切現象的實相無相。二者眾生於聽聞佛法之後，如法修行，心得清淨，便是開悟。這種開悟的法門，雖然名為頓教大乘，也不拒絕漸修根機的眾生。

（二）《楞嚴經》中說到「開悟」兩字的，至少有十多處

- 1.卷二有云：「爾時阿難及諸大眾，聞佛示誨，身心泰然！念無始來，失卻本心，妄認緣塵，分別影事。今日開悟，如失乳兒，忽遇慈母。」
- 2.卷四有云：「如阿難輩，雖則開悟，習漏未除。」
- 3.卷四又云：「今此會中，大目犍連及舍利弗、須菩提等，從老梵志聞佛因緣，發心開悟，得成無漏。」
- 4.卷四有云：「以諸眾生，從無始來，循諸色聲，逐念流轉，曾不開悟，性淨妙常。」
- 5.卷五又云：「承事如來，了知味性，非空、非有、非即身心，非離身心，分別味因，從是開悟。」
- 6.卷五則云：「悟心無際。」又云：「心開漏盡。」

- 7.卷七有云：若有人「心滅貪婬，持佛淨戒，於道場中，發菩薩願。出入澡浴，六時行道，如是不寐，經三七日，我（佛）自現身，至其人前，摩頂安慰，令其開悟。」
- 8.卷七又云：「阿難白佛言：世尊！我蒙如來無上悲誨，心已開悟，自知修證，無學道成。」
- 9.卷九又云：「汝等必須，將如來語，於我滅後，傳示末法，徧令眾生，開悟斯義，無令天魔，得其方便，保持覆護，成無上道。」
- 10.卷一〇則云：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」

從以上所舉《楞嚴經》中的「開悟」，有好多層面的意思：是聽到理解和明瞭從未聽說的佛法道理，稱為開悟；是已見佛性，已伏煩惱，但是尚未斷除煩惱愛習，稱為開悟；是已斷煩惱，已證無漏無學的果位，稱為開悟；是已見佛性真淨妙常，稱為開悟；是已證諸法非空非有，非即非離，稱為開悟。主要是指經驗到時空的超越，煩惱的解脫。但是，雖有一次又一次的開悟經驗，若非大悟或徹悟，仍在有漏的生死煩惱海中。唯有大悟徹底，才是頓悟頓超，否則開悟只是悟的理性空寂，至於事相的障礙，尚須逐漸的修行，次第的斷除。

從這兩部經典，所見的「開悟」一詞，幾乎是彼此呼應的。所云開悟，必定是悟的佛法，是悟諸法現象的實相即是無相，理性即是佛性，佛性即是妙明常淨的般若，又是常寂常照的涅槃妙心。

五、開悟眾生與開悟的人

「開悟」一詞的出典，尚有不少。例如：

(一) 八十卷《華嚴經》卷四有云：「開悟一切愚闇眾生」的經句。

(二) 《法華經·序品》有云：「講說正法，種種因緣，以無量喻，照明佛法，開悟眾生。」

(三) 《出曜經》卷二有云：「欲化彼人，令得開悟。」

(四) 《付法藏因緣傳》卷五有云：「爾時馬鳴……演宣諸法，苦、空、無我，時此城中，五百王子，同時開悟，厭惡五欲，出家為道。」

從以上的四種資料看，《華嚴經》及《法華經》，都是將「開悟」一詞當作動詞用，是用佛法的道理，來開悟愚闇的眾生。《出曜經》及《付法藏因緣傳》，則將開悟一詞當作形容或名詞來用，是眾生獲得了開悟，變成了開悟的人。至於開悟的內容，是開發了智慧的光明，是明白了人生及宇宙的苦、空、無我之理，所以能夠使人因為開悟而厭離五欲，出家修道。

六、累劫成佛與隨時成佛

根據佛陀傳記的資料所見，最早的「廓然大悟」是指佛陀成道，開悟也就是成佛的意思。再依據早期的聖典記載，成佛也不是一生一世完成的事，是經過多生多劫，修行救度眾生的菩薩道之後，才成佛的。例如《增一阿含經》卷一六云：「我（佛）於三阿僧祇劫，勤苦所成，成無上道。」又如《大毘婆沙論》卷一七六卷云：「第三阿僧祇劫滿已，時修妙相業，亦決定知，我當作佛。」這兩種資料都是說，成佛的修行過程，需要三阿僧祇（無數）劫。

可是到了《法華經》中，便從累劫成佛的思想，發展到了隨時成佛之說，不論悟與未悟，凡是信受《法華經》所說的佛法者，凡

是能照著做到一點的人，皆已成了佛道。試錄《法華經》卷一〈方便品〉中的十則例子如下：

- (一)「聲聞若菩薩，聞我所說法，乃至於一偈，皆成佛無疑。」
- (二)「若聞法布施，或持戒忍辱，精進禪智等，種種修福慧，如是諸人等，皆已成佛道。」
- (三)「諸佛滅度已，若人善軟心，如是諸眾生，皆已成佛道。」
- (四)「乃至童子戲，聚沙為佛塔，如是諸人等，皆已成佛道。」
- (五)「若人為佛故，建立諸形相，刻彫成眾相，皆已成佛道。」
- (六)「或以歡喜心，歌唄頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」
- (七)「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」
- (八)「或有人禮拜，或復但合掌，乃至舉一手，或復小低頭，以此供養像，漸見無量佛，自成無上道，廣度無數眾。」
- (九)「於諸過去佛，在世或滅度，若有聞是法，皆已成佛道。」
- (一〇)「若有聞法者，無一不成佛，諸佛本誓願，我所行佛道，普欲令眾生，亦同得此道。」

如上所見成佛的條件，非常寬大，凡是聞法，乃至一偈；修六度行；有善軟心；歌頌佛德，乃至一小音；以散亂心，一稱南無佛；乃至對佛像合掌、舉一手、小低頭；乃至兒童遊戲，聚沙為佛塔等，都已成了佛道。這些當然不是成的究竟佛，但是決定都能因此而成為究竟佛。

因為《法華經》卷一〈方便品〉說，諸佛世尊之所以會出現於世，是為了「一大事因緣」。什麼是一大事因緣呢？便是欲令眾生，「開示悟入，佛之知見。」也就是向眾生開示佛的知見，使眾生悟入佛之知見，亦即是使得眾生開悟成佛。故說：「是諸眾生，從諸佛聞法，究竟皆得一切種智。」「一切種智」即是圓滿的佛智，凡是從佛聞法的人，最後一定可以成就佛智，那就是「入佛知見」。

關於開示悟入的經文是這樣的：「諸佛世尊欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現於世；欲令眾生入佛知見道故，出現於世。」

又說：「是諸佛但教（開）化菩薩，欲以佛之知見，示眾生故；欲以佛之知見，悟眾生故；欲令眾生，入佛之知見故。」

因為諸佛出現於世，但為教化眾生，先修菩薩道，然後成佛道，不是為了教化眾生，僅成聲聞緣覺。所以從佛的心懷，來看一切眾生，只要能夠信受佛法，乃至一偈或一稱佛號，都已種下必定成佛的福慧因緣。

七、悉有佛性與見性成佛

《華嚴經》記載，當釋迦世尊成道之時，便讚歎大地一切眾生，「皆具如來智慧德相」。便是以無我的平等的智慧與慈悲，肯定了一切眾生雖未成佛，但也具備成佛的智慧福德。

《大般涅槃經》卷三六有云：「一切眾生，悉有佛性。」也是肯定了眾生與諸佛，本來平等，如果因緣成熟，福智圓滿，任何一個眾生都能成就佛道，與佛無異。

基於眾生「皆具如來智慧德相」，特別是《大般涅槃經》讓佛教徒們相信「一切眾生，悉有佛性」的道理下，便有了中國禪宗所說的「見性成佛」及「開悟成佛」的說法。因為佛性是眾生本具，故又被禪宗稱為自性。將開悟的佛智，稱為自心；悟見本具的佛性，稱為見性。現在且將禪宗的代表文獻《六祖壇經》中所見的「自心」、「自性」、「具性」、「開悟」、「成佛」等用語及其用意，試舉如下：

- (一) 〈行由品〉第一，有云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」
- (二) 同上品，又云：「惠能一聞（金剛經）云，應無所住而生其心，心即開悟。」……「大師常勸僧俗，但持金剛經，即自見性，直了成佛。」
- (三) 同上品，云：「惠能啟（五祖）和尚：弟子自心，常生智慧，不離自性。」
- (四) 同上品，五祖云：「思量即不中用，見性之人，言下須見。」
- (五) 同上品，云：「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅，於一切時中，念念自見，萬法無滯。」
- (六) 同上品，云：「（五）祖以袈裟遮圍，不令人見，為說金剛經，至應無所住而生其心，惠能言下大悟：一切萬法，不離自性。」……「祖知悟本性，謂惠能卅：不識本心，學法無益，若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」

(七) 同上品，云：「惟論見性，不論禪定解脫。」「明佛性，是佛法不二之法。」「無二之性，即是佛性。」

(八) 〈般若品〉第二，云：「只緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性。當知愚人智人，佛性本無差別。」

(九) 同上品，云：「世人妙性本空，無有一法可得，自性真空，亦復如是。」

(一〇) 同上品，云：「法即無頓漸，迷悟有遲疾。」又云：「迷聞經累劫，悟則剎那間。」

(一一) 同上品，云：「普願法界眾生，言下見性成佛。」

(一二) 〈懺悔品〉第六，云：「依此修行，言下見性。」「一眾聞法，靡不開悟，歡喜奉行。」

(一三) 〈機緣品〉第七，云：「世人外迷著相，內迷著空，若能於相離相，於空離空，即是內外不迷。若悟此法，一念心開，是為開佛知見。……若聞開示，便能悟入，即覺（佛）知見，本來真性，而得出現。」「今令凡夫，但悟自心，便名佛之知見。自非上根，未免疑謗。」

由《六祖壇經》所見的資料，「見性成佛」和「開悟成佛」是相同的意思。見性即是親見佛性，佛性是眾生本具的自性，而此奧妙的佛性或自性，本來真空，無一法可得，即是以清淨自心的般若智慧，除分別執著的煩惱束縛，病除之時藥亦無用，此便如《心經》所說的「無智亦無得」了。

若以智慧的自心，親見真空的自性，便是「見性成佛」，便是「明心見性」。不過，見性者雖有了智慧，雖見了佛性，雖也可以

名為成佛，但卻不一定就是大悟，也不一定就是究竟的佛。所以惠能初次聞一客誦《金剛經》至「應無所住而生其心」句，「心即開悟」，並未大悟，要等惠能親自聽到五祖大師為他講《金剛經》至「應無所住而生其心」句時，才於「言下大悟」，已悟本性。雖然五祖說「若識本心，見自本心，即名丈夫、天人師、佛。」仍不是無上菩提的究竟佛，只是成的理性佛。否則不會有「開悟」及「大悟」之分，縱然是大悟，祖師的大悟，也絕對不同於佛的大悟。

因此，《六祖壇經》雖說，若有人能於一切時中，念念自識本心，自見本性，經常都是生活在寂而常照，照而常寂的情況下者，便是無上菩提，然而也配合運用《法華經》開示悟入佛之知見的觀點，而稱「一念心開，是為開佛知見。」而其開佛知見，尚非入佛知見，故還未成福智圓滿的究竟佛。

八、成六即佛與三因佛性

因為佛之知見，即是佛的圓滿智慧，名為一切種智。依據《大智度論》卷二七記載，智有三種：「一切智，是聲聞辟支佛事；道種智，是菩薩事；一切種智，是佛事。」其實後後涵蓋前前，前前不能涵蓋後後。二乘聖者僅得一切智，不具備道種智及一切種智；菩薩有前二智，不具一切種智，唯佛圓具三智，故天臺宗說「三智一心中得」。一切智，知一切法皆是空，故得解脫；道種智，知種種方便法門，故能利益救濟一切眾生；一切種智，是圓具空有二智，超越空有二智，所以是雙寂雙照，寂照不二的中道圓智。

正由於如此，天臺宗的《觀行疏》所講的成佛觀念，有六即之說，六種「即佛」都是「成佛」：

- （一）理即佛：理體本性，一切眾生，平等平等，都有佛性，乃至三惡道的眾生，雖未具備修善的佛，卻已本具性善的佛。

(二) 名字即佛：有福德人，僅聞佛名，自號為佛或被譽為佛者。

(三) 觀行即佛：在觀行位的修行人。

(四) 相似即佛：十信位的菩薩，彷彿已證佛的理性者。

(五) 分證即佛：由初住至等覺位的菩薩，一分一分的漸破無明而分證中道實相理者。

(六) 究竟即佛：究竟妙覺位的無上正等正覺的佛。

禪宗所說的「見性成佛」，淺者屬於相似即佛，深者也不能超過分證即佛，否則動輒妄言已證無上涅槃，就要如同《楞嚴經》卷九及卷一〇所舉的各種魔境魔說，成為魔子、魔民，還以為是成佛成聖。

眾生皆能成佛的思想，源出於《大般涅槃經》的佛性觀，然在該經卷二八，列有三種佛性之說，也就是說，眾生雖皆有佛性，然其凡夫眾生與諸佛菩薩，各有差別：

(一) 正因佛性：一切眾生的本具佛性，不論有修無修，乃至十惡五逆，罪墮三惡道中，佛性不失。如金在礦，如土藏金。

(二) 緣因佛性：修行六度的菩薩行者，依性起修，緣此正因佛性而修行者，所具佛性稱為緣因。

(三) 了因佛性：緣因即是了因，佛性本在煩惱暗室，故眾生不見，今用慧燈照明，了了可見，名為了因佛性。

正因佛性是未悟的眾生，緣因及了因二名，是指開悟見性，或指見性成佛。同樣是見佛性，同樣名為成佛，由於各人的工夫深淺不同，所見雖相同而其品質還是不同。人對於佛性的經驗，猶如人

對於水的體驗：有人僅見水而未喝水，有人喝一口水，有人喝了滿腹水，有人成天浸泡在水中，有人已和大地的一切水融和成一體，有人終日念念喝水用水，卻已不見有水，這些人的經驗，當然是各不相同的。

九、聽此演講都已成佛

從以上的介紹分析來說，開悟成佛或見性成佛，是人人有份的事，今天諸位來聽了這一場演講，不論你信與不信，你已經成佛。這是多麼值得高興的事，這不是我說的，是前面所舉的各種佛經古典告訴我們的。

也許有的人會說，我還沒有皈依三寶，連佛教徒的資格也未具備，只是隨便來聽聽，就說我會成佛，我才不相信呢。但是，這是佛經告訴我們的。在《大般涅槃經》第三六云：「一切眾生，悉有佛性，一闡提人，謗方等經，作五逆罪，犯四重禁，必當成菩提道。」一切眾生皆有佛性，縱然不信佛法，甚至於毀謗佛經，做了殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血，以及殺人、亂淫、偷盜、大妄語等的許多壞事，只要你聽了佛法，你一定可以開悟成佛。

本來就有成佛的因，雖然尚未完成佛的果位，但是因和果是同時的，因是還沒有完成的果，果是已經成熟了的因。所以，我們一旦接觸佛法，便是已成佛道。

（西元一九九四年十月三十日講於紐約東初禪寺，經姚世莊居士錄音整理後，發現內容空洞無味，故以三天的時間，重新參考相關的經論，予以逐句重寫。完成於十一月十七日）

覺後空空無大千

禪是什麼？正確地回答：禪，不是什麼。因為，凡是有形的、存在的，不管是物質的、精神的、心理的，只要是可以看到的，可以追求的，可以依靠的，可以想像的，都不是禪。中國禪學主張「不立文字」，即是「不可思議」。任何可以用語言、文字、符號去表達、說明的，都僅是一種幻相，而不是禪。僅可勉為其難地說禪是一種心法。

一、既非如此亦非若彼的智慧功能

禪，起源於印度，原係一種次第禪定的修行。傳到中國，演化成為一個能活用於生活中的智慧，是一種既非如此、亦非若彼的智慧功能。可以稱它是「無」，亦可以名其為「空」。既然是「無」，既然是「空」，則不該是能用見、聞、覺、知，可資觸受的現象了，但它也從不離開這些。

中國禪之目的及其功能，在於使人於修行之後「開悟見性」。眾生皆具佛性，人人都有成佛的可能，因此，許多人都希望開悟見性。那麼，何謂「佛性」呢？空相、空性，即是佛性。相，指一切有形的，可用思惟或五官接觸到的現象，包括我們的生理、心理，以及身心以外的世間所包涵的一切物理現象；性，則是本質、根本。佛性不是有形質的存在，亦非可被描述的任何現象，故以空為相，以空為性。

這些理論，既「空」又「無」，聽來似乎落於消極，其實不然，如果真是消極的話，我便不該在此與諸位結此法緣，也不應挑燈埋首地著述不輟，更不會孜孜不倦地奔波於東西兩半球弘法利生，也不致風塵僕僕於全美五十多所各大學府演講已逾百次。

在深入禪的理論分析之前，要先介紹諸位一個簡單實用的禪坐方法，就地放鬆諸位的身心（略）。

這方法，我們稱之為「三分鐘靜坐法」，適用於任何時地，在辦公室覺得頭腦緊張時，在生活上發生了任何一樁事使身心覺得緊張時，不管是肌肉的，或心情的，只要覺得緊張，隨時隨地都能用它。但是，長時間的禪坐，應使用數息、念佛、話頭、默照等其他的方法。

二、進階修行達到空無境地

前面已經說過，所謂禪，是不立文字的；它本身原是不落階梯，頓了頓悟的。可是如果僅僅談空、論無、說佛性，便和我們實際生活脫節，未免淪於空談。因此，還得借助於層次的說明。由每個人現在的情況，一步步地進階，達到所謂開悟見性的空、無境地。因此，我們接著以層次的分析來理解禪。

首先，以修行的層次來分析由「有」至「空」的三個階段：

第一個層次是尚未修行禪法的人，包括沒有接觸過禪法，或已知禪法而尚未開始修行的人。

第二個層次是正在修行禪法，但尚未開悟見性的人。

第三個層次是已經修行禪法而且已經開悟見性的人。

《六祖壇經》裡有兩個眾所皆知的偈子，第一個偈是五祖的大弟子神秀所作：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」另外一個偈是惠能所說：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」

神秀的偈子，意指我們的心就像明鏡臺一樣，身則如菩提樹一般，我們應常以「持戒」來清淨我們的身體，以「修定」來清淨我們的心念，才能使身心不受污染，而得明心見性。身心清淨，即得解脫。所以，在沒開悟前，必須持戒、修定，常常地拂拭、清理身心。這是一個正在修行，而且是很努力地修行的人所見的層次。因此，五祖看了，便令門人焚香禮敬，照著修行，免墮惡道，得大利益。

六祖惠能的偈子。已見「空性」，故否定了菩提樹、明鏡臺等身心的存在。既沒有菩提樹的身，也沒有明鏡臺的心，那用功又用到那兒去呢？根本不須洗啊、擦啊，不用持戒、修定。既然是「空」的，就是無罣無礙，那兒來塵埃？這才是真正的自由，真正的解脫，也是徹悟見性的境界。

三、念頭的起滅即是「我」

禪字論「無」，常會引起一般人的誤解，事實上，就眾生而言，「無」是從「有」起修的體驗。因此，我們接著將以「我」為題，分成三個段落來介紹說明由「有」到「無」的層次。

不論是西方人也好，是東方人也好，離開「我」便無事可談了，人都是以「我」為基礎的，無法驟然接受「無我」的觀念。可是，「我」究竟是什麼呢？就是「自私」。有「我」、「自私」，並非壞事，自私而害人則是不該，但個人自私而不害人的「我」，是正常的生存條件。

一般人，雖然有一個自私的我，可是對此自私的我欠缺瞭解，以致時時發生矛盾，跟人亦常常發生衝突，煩惱不息，麻煩也不少，常感「身不由己」、「心不由己」。那麼，究竟是由於外在的因素使得我們身不由己、心不由己呢？還是自己沒有辦法主宰自己？由於對自己本身的自我不清楚，所以，感覺好像另外有人整我，另有外在的力量在控制著我、支配著我。因此，作為一個禪的

修行者，首先要用禪的觀念與方法來瞭解、認識這自私的「小我」是什麼。

若用禪的修行方法，如數息、念佛、或專門注意自己呼吸的出入等，慢慢、慢慢地，首先你會發現有許多的雜念，漸漸、漸漸地，雜念亦越來越少，到最後，你便知道那不能控制的「我」究竟是什麼了。所謂「我」，無非是一連串的過去與未來，一連串的自己與環境所發生的關係在心理所產生的作用而已，除此而外，所謂「小我」是不存在的。到這程度時，已經瞭解到所謂個人的「我」，實際上就是念頭，念頭的起滅即是「我」，也即是分別執著的「心」。因此，到了這個層次，便可以做到心不被環境所動搖。會用方法，要不動心便能不動心時，便不會有心不由己的煩惱發生了。

這是集中注意力的方法，把心的念頭，從雜念散亂、妄想紛飛、心猿意馬，漸漸地穩定下來，至於一心不亂。普通人，若能修到這種程度，他的性格應該是較為成熟柔軟了；我們可以說，這種人是有涵養的，不會隨便鬧情緒，也不會受了環境影響而產生喜怒哀樂形之於色的情況，修行能達到這個層次就有點用了。

四、前念後念統一，見山不是山

第二個層次是「大我」，它是由「小我」衍生而來的。當我們能夠很清楚地認明「小我」時，就會更安詳、更穩定地使用修行的方法，一旦方法與用方法的念頭統一時，便會體驗到統一心的「大我」境界。

如果你用的方法是數息，要數到沒有數目可數；如果是參話頭，要參到沒有話頭可參；如果是念佛，要念到佛號不見了。就好像一個很會騎馬的人，騎了一匹偉駿的千里駒，馬跑得飛快，已經忘掉有人在騎牠，而騎馬的人也忘掉了是騎在馬上。到了這種情

形，就是內在的自我與外在的環境合而為一，自己的前念與後念已連接成片。

有言：沒有修行的人，見山是山，見水是水；修行非常得力時，見山不是山，見水不是水；開悟見性時，見山還是山，見水還是水。

這內外統一的境界，即是見山不是山，見水不是水。為什麼？因為自己的身心與外邊的環境統一，前念與後念統一，沒有念頭的起伏，接觸到的，看起來完全一樣，所以騎在馬上，沒感覺有馬的存在，因此見山不是山，騎馬不知道有馬。

那麼，人如果修到這個程度，是否很麻煩呢？上街，看到所有的人，大概都不認識，或者想到父親，所有的人都是父親，想到妻子，所有的人都是妻子了呢？不會的。

這只是修行人在修行過程中所發生的經驗。發生經驗時，不會上街，也不能工作，可是，有這種經驗之後又恢復到正常的情況時，會感覺到這個世界是那麼地和平，那麼地可愛，你希望能幫助所有的人，因為覺得每一個人，所有的動物，乃至一草一木、一粒沙子，都像是自己的身體一樣。你會感覺到，這世界是如此和平、親切、可愛，不期然而然地有一種責任感，人飢己飢、人溺己溺之情油然而生；對於眾生之關懷心，亦自然而然地顯現。許多人到這種程度就變成為大宗教家，救世救人的心量自然出現。

五、徹底粉碎瓦解自我中心

但是，這還不是禪，因為還有我的存在，只不過是把自我擴大到涵蓋世間的一切，把所有的人變成了我。在這階段時，雖有非常懇切的責任心、使命感，卻也同時產生了我慢的負作用，把世間的一切，當成是自己所有的財產般來支配；救濟人的時候，有的人不願意接受救濟，他也非救濟不可，以自己的思想，以自己的觀點，

強求所有的人跟他一樣，便是接受了魔鬼的差使，便很可憐了。宗教中有強迫性、獨斷性、魔性的問題，便由茲而生了。

禪，一定要超越這個情況而進入「無我」的層次。如何達到「無我」呢？還是依賴方法：繼續打坐也可以，例如用參公案、參話頭，到最後，把自我中心全部粉碎，徹底瓦解。只有一切的眾生，沒有自我；一切東西都有，就是自我中心的執著已沒有了。眾生需要什麼東西，便給他什麼東西，而不是自己準備好什麼東西以後，一定要他人來接受。消融自己的主觀，變成超越於主觀的存在，這就是「無我」，這就是〈證道歌〉說的「覺後空空無大千」。

禪，不立文字，也不說有任何東西給人。佛入涅槃前說：「你們要是認為我講了很多的法，我一句話也沒講。如果說我講了什麼話，你一定毀謗我了。」今天我們是一句話也沒說到，可是抱歉得很，卻說得很多，並且超過了時間。

問答討論

問：佛教禪宗的重心在講「我」，是否也談到「我」與家庭、朋友、社區之關係與責任？

答：禪的本身即是我們的日常生活，禪的修行觀念，也還是由生活裡表現出來，一定會對你家庭裡的人及環境裡所接觸到的人，都能產生影響。我們剛剛說過「小我」、「大我」、「無我」，如果能認識「小我」的話，一定會非常地穩定，不會情緒波動，與其他的人接觸時都能帶來祥和。如果能修到「大我」的話，一定非常地熱心，不僅是對個人、家庭、這個社會，甚至世界上的許多福利運動，都會積極地參與；如果經驗到了無我無相的禪是什麼的話，那就會像我一樣，終年馬不停蹄，只為無事而忙。

問：修行是一種方法，是兩邊中的一邊，但據三祖所說：「將心用心，豈非大錯」，這之間是否互相矛盾？

答：三祖的〈信心銘〉，一開始便說是不可以用心揀擇，所以你以為用修行的方法與〈信心銘〉所說相衝突了。其實〈信心銘〉是開了悟以後講的話。在沒有開悟以前，還是要有方法，否則無法開悟。連釋迦牟尼佛開悟，都得修行六年，六祖惠能也是聽《金剛經》的偈子，他的觀念轉變了，突然間開悟，那還是要用心。不用心而能開悟是不可能的。

問：一個完全不知道禪法的人，是否可能發現佛性？

答：有可能，但是，可能性非常少。釋迦牟尼佛就沒有人告訴他什麼是禪而自己發現了所謂「佛性」就是空性的事實。但是，歷史上也只有他這一個人是這樣的。在他之後，所有的人都是因為聽到佛法的說明，所謂「佛性就是空性」，只有空性才是徹底的自由、自主、解脫等，先從觀念上認同它，接受它，否則的話，開悟這個事實，不容易發生。

問：出家人的生活目的是什麼？在家人的生活目的又是什麼？

答：我們的生活、生存，不管在家、出家，都是相同的。不過出家是把全部的時間用在修行上，用佛法自修，也用佛法來幫助其他的人修行佛法。因此他自己本身除了修行佛法、宣揚佛法之外，沒有另外需要做的事，這是出家人的生活目的。

在家人要完全能自己修行或者幫助人修行是比較困難一點，目前也有專門在修行，並以教人打坐、教人修行為職業的，這原無可厚非，只是家庭的生活，分佔了他們的時間，也分佔了他們的感情。當然，也有像維摩詰居士那樣的大菩薩，身為在家居士，卻能把財產、家族，所有的一切，都作為是一種修行和幫助的對象，而沒有自我中心在內。這就是一個大菩薩。至於普通的在家人，那就是在家人囉！

（本文講於一九九二年五月一日美國耶魯大學，由陳果綱居士整理成稿）

梅子熟了

一、梅子怎麼熟的

明州大梅山法常禪師初參大寂（馬祖），問：「如何是佛？」大寂云：「即心即佛。」師即大悟。大寂聞師住山，乃令一僧到問云：「和尚見馬師，得個什麼，便住此山？」師云：「馬師向我道：『即心即佛』我便向這裡住。」僧云：「馬師近日佛法又別。」師云：「作麼生別？」僧云：「近日又道：『非心非佛。』」師云：「這老漢惑亂人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛。」其僧迴舉似馬祖，祖云：「大眾，梅子熟也。」（《景德錄》卷七）

這個公案，是關於馬祖的弟子明州大梅山法常禪師的一個故事，我把它大致解釋一下。

法常禪師第一次到馬祖門下，問：「如何是佛？」馬祖告訴他：「即心即佛。」法常禪師馬上就開悟。後來他就離開馬祖，到大梅山開法度眾生去了。馬祖聽說法常禪師已經開山了，就派了一個出家僧人去大梅山向法常禪師試探虛



實。

僧人到了大梅山便問：「聽說和尚您是曾經參訪過馬祖，您在馬祖門下究竟得到什麼了，所以到這裡來開山傳法呢？」

法常禪師回答說：「因為馬祖向我說『即心即佛』，我就到這裡開山了。」

這個僧人又告訴法常禪師說：「你可知道，馬祖最近說的佛法又跟過去不一樣囉！」

法常禪師就問：「怎麼個不一樣啊？」

僧人回答法常禪師說：「最近馬祖又改口說『非心非佛』了。」

法常禪師聽了以後便給了一個評語說：「這個老頭兒真是會迷惑人了，要到那一天才不迷惑人呢？不管它什麼非心非佛，我只管它即心即佛。」

這個僧人回到馬祖門下，告訴馬祖，他到大梅山見了法常禪師，法常禪師是如此跟他講的。因此馬祖就宣布說：「大眾啊！你們知道嗎？梅子已經熟了。」

二、機鋒不在字面

這段公案在禪宗非常有名，因為法常禪師聽到馬祖說「即心即佛」就開悟，然後就自己做師父接引徒眾去了，馬祖要試探法常禪師究竟悟到什麼程度，所以派了一個弟子去，告訴他上一次講的是「即心即佛」，你開悟了，現在講的是「非心非佛」，看看法常禪師有何反應。可是法常禪師不為所動，就說：不管它什麼「非心非佛」，我聽到的還是一句「即心即佛」，所以不管它。

因此，馬祖聽了就很讚歎地說：「梅子熟了。」意思是大梅山的法常禪師已經成熟了，可以做禪師了。

聽到即心即佛就能開悟，非心非佛就覺得是惑亂人、迷惑人。那麼「即心即佛」、「非心非佛」這兩句話，究竟那個才對？這是個大問題。

依禪法來講，「即心即佛」錯，而「非心非佛」對；依開悟經驗來說，因人而異，聽到「即心即佛」可能開悟，聽到「非心非佛」也可能開悟，這跟開悟本身並無一定之關係。

說「即心即佛」就是開悟嗎？不一定。諸位！現在我們也念了「即心即佛」，諸位開悟了嗎？但是法常禪師的確因為聽到「即心即佛」就開悟；他悟的是「即心即佛」嗎？錯！他悟的不是「即心

即佛」，只是聽到這句話而開悟，不要認為開悟就是悟得「即心即佛」的道理。

那麼「非心非佛」又錯了嗎？如果有人聽到這句話而開悟，那是因為這句話幫他的忙，並不是因為懂了「非心非佛」這句話的意思就是開悟，或是悟了「非心非佛」這句話的道理。這個觀念，諸位要瞭解清楚。

開悟與文字字面的意思，沒有一定的關係，但也是有關係。所謂沒有一定關係，是說「悟」，並不是悟那句話的涵義，但的確因那句話而開悟。譬如有人看到樹上桃花開而開悟，其悟境即是悟得「桃花開」嗎？不是！只是因看到桃花開，他就開悟了。又如虛雲老和尚，因為在吃茶的時候，茶杯拿在手上，人家倒開水進去，好燙！一不小心，茶杯掉在地上打碎了，因此而開悟。是不是他的悟境就是悟得「茶杯打破了」呢？當然不是，若茶杯打破就能開悟，那給你一個茶杯打打看，你開不開悟？

祖師們開悟的經驗並非就是悟了那個東西，可是當機緣成熟，他的心被一撥一點，突然間就開悟了，不是因為那麼一句話，或那個動作，或那個現象使他開悟，而是因為參禪用功的那個人，已經用功到這個程度、這個火候，遇到這個情況在他面前發生，他就開悟了，這是禪的悟境。

昨天臺北市發生這樣一樁車禍：有一男一女兩個人騎摩托車在慢車道上行駛，結果摩托車倒下來，兩個人的頭顱被大卡車壓碎不見了，只剩下身體，慘不忍睹。大卡車是誰開的？不知道，已經開走了。聽起來真可憐，也很可怕。

怎麼會發生這種事？這跟開悟看似沒有關係，為什麼要講這個案子？那也是一個案子——無頭案。並不是因為騎著摩托車而掉下頭來，也不是因為騎摩托車在慢車道上行走而頭掉下來，更不是因為卡車經過而頭掉下來。就是正好碰得巧，碰到一起，頭就掉下來被壓碎了！我們不能說：「從此以後不能有一男一女，騎著摩托車

在慢車道上行駛，否則頭就可能被卡車壓掉。」每天車禍案子層出不窮，因有各種各樣的車禍，所以會有各種各樣的死亡情況。

開悟，也是一樣，不過開悟的人，並沒有像如今發生車禍的案件那麼多。每天幾乎都有人因車禍而死亡，卻未聽說每天幾乎都有人因參禪而開悟。所以這裡說「即心即佛」、「非心非佛」，並不是這兩句話有什麼古怪或魔術。「即心即佛」使法常禪師開悟，是因為法常禪師見了馬祖，馬祖說了這句話。若不是法常禪師見馬祖，當時也不會有人因馬祖說這句話而開悟。恰到好處，在這個時間，說這樣的話，這個人就開悟啦！

當然馬祖大師能夠識得：什麼根器的人，在什麼樣的情況下，該說什麼話，就能讓他得到開悟的消息。

三、即心即佛

「即心即佛」，是說我們的心本來就是佛的心。佛是什麼呢？佛是徹悟、大覺；是自覺、覺他、覺滿的意思。什麼叫作「覺」？大夢已醒即是覺。大夢又是什麼？就是煩惱生死夢。什麼是「煩惱生死夢」？就是在煩惱生死之中，把煩惱當成自己所要追求的目標，把生死當成自己旅遊的樂園。人在生死中，佛稱為苦海。什麼是苦海？就是生老病死苦、怨憎會苦、求不得苦、愛別離苦、五蘊熾盛苦。在苦中還念念不忘，捨不得這樣那樣，而所追求的，都是生死環境中的種種人我、是非、利害、得失，把生死過程中，所遇到的苦因苦果，當成追求的目標，一生又一生，了無已時，那是在做生死苦海的大夢。

求不到覺得很苦，求到的覺得不稀奇，再換一個去追求，再想、再求，到死為止。到要死亡的時候，尚覺得有許多事物沒有追求到；這種種的捨不得、放不下，就是苦。在生死之中，苦中受苦，還覺得很喜歡這個生死的環境，還覺得苦得很有意思，牢牢的抓著它不放，這叫作「做大夢」。

「覺」是從生死的夢中醒來，不再追求任何東西。因此，我們的心如果不為煩惱所困擾，就是覺。不但自己覺悟，還要幫助他人覺悟，就是自覺、覺他；自己已經徹底覺悟，則是覺滿；所以自覺、覺他、覺滿，便叫作佛，稱作大覺世尊。

眾生的心，本來跟佛的心是相同的，佛經中說：「心、佛、眾生，三無差別。」佛心和眾生心，是同一個心，佛心就是眾生心。為什麼說「三無差別」？因為佛心是智慧心，智慧是由眾生的煩惱心轉成清淨的佛心；不清淨的眾生心是煩惱心，清淨的佛心是智慧心。此心與彼心，心心相印相同，只是在眾生未悟時，此心是睡著的，一旦醒悟過來，則知眾生心就是佛心，所以即心即佛沒有錯。

四、非心非佛

「非心非佛」是什麼意思？如果把我們的心當成佛的心，或不當成佛的心，都是有問題的。如果認為凡夫有一定的心叫煩惱心，而佛有一定的心叫清淨心，那凡夫永遠不能成佛。所以「非心」是不要認為有一個心是眾生的心，或者是有這麼一個心叫作佛的心。既不是佛的心，也不是眾生的心，那麼有眾生也應該有佛囉？沒有不變的眾生，也沒有定相的佛！為什麼？因為眾生不會永遠是眾生，如果眾生永遠不能改變的話，那就沒有人能成佛了。眾生能成佛，所以眾生不是真的；眾生的心能變成佛的心，所以眾生的心不是真的。如果真有一個眾生的心，眾生就不能成佛了。反之，亦不能說佛也有一個心，佛亦不是真正有一個什麼固定的心，叫作佛的心；成佛之後，法身遍在，即無相也無心。

所以，眾生無常心，否則眾生不能成佛；佛也是無心，如果有心，那不是佛，那叫有相、有執著、有我，豈能算是佛。

那有沒有眾生呢？沒有！為什麼？若有固定的眾生，這個眾生就完了，沒有希望成佛了。相同的，如果執著有一個佛，那眾生成

了佛，就成為永遠不變、永恆存在。如果到處都遍在，那就變成泛神論了；永遠現佛身，那就變成多神論。佛教乃是無神論的。

因此，佛只有無盡功德，沒有固定形象。佛是無相的，處處在，也處處不在，所以叫作如來如去。所以不能講「有佛」，說「有佛」是毀謗佛。但也不能說「無佛」，否則又成了斷滅見的唯物論。因此講「非心非佛」是對的，因為佛心無相；眾生有相，但眾生不是真的；有相的佛不是真的佛。佛是無心、無相的，卻有其悲智的功德作用，所以說「非心非佛」。

五、信心十足

現在請問諸位：「大梅山法常禪師聽到了什麼話而開悟？」
答：「即心即佛。」又問：「你們聽到了沒有？」眾答：「聽到了。」

我又問：「你們聽到以後開悟沒有？」眾答：「沒有。」那就是說「即心即佛」這句話，對你們立即的開悟，完全沒有用，但也並不等於是句廢話。

我再問：「馬祖去考驗法常禪師時，是用那一句話考驗他？」
眾答：「非心非佛。」我說：「結果法常禪師說：『管他什麼非心非佛，我只知道是即心即佛。』現在諸位聽懂了嗎？」眾無語。

法常禪師是否很執著？牢牢的執著他聽到的那句「即心即佛」？不是！諸位不要上圈套，如果他執著這麼一句話，能算開悟嗎？因此，他是以平常心來處理這樣的一個考驗。所謂「平常心」就是：「我當時開悟，就是聽到這句話，我的經驗是如此，至於馬祖大師又說非心非佛，那是他跟另外的人講，和我沒有關係。」所謂惑亂人、迷惑人，意思是說：這個老和尚的花樣、手段蠻多的，對這個人這樣說，對那個人那樣說，如果頭腦不清楚，就跟著被他弄得眼花撩亂；今天講這個，明天說那個；究竟什麼意思啊！沒有

開悟的人，這樣一聽就混淆錯亂啦！可是馬祖大師真的用這兩句話幫助兩種不同的人。法常禪師得到的幫助，就是「即心即佛」這句話，「非心非佛」則也許真的幫助了其他的人，然而對法常禪師來講，他只經驗到「即心即佛」。

為什麼馬祖說法常禪師「熟」了呢？因為他已經信心十足，已經不受外邊眼花撩亂的情況動搖了。法常禪師若非真的開悟，聽到馬祖又說出另外一句話時，或許會覺得很驚奇的，以為他當時聽到的、經驗到的，可能有問題吧？如果真的如此，他當時就不是真的開悟。由於法常禪師對自己的經驗，非常堅決的肯定，所以馬祖說他「成熟」了。

（一九九三年一月十六日聖嚴法師講於農禪寺禪坐會，邱松英居士依據錄音帶整理成文）

放鬆身心

教給各位一個呼吸的方法：吸氣時觀想非常的清涼舒暢，好像因為吸一口氣，把體內濁氣都排了出去；呼氣時把身體感受到的重量、負擔——身體的重量和頭腦的負擔，都隨著呼氣而排了出去。

換句話說，諸位練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，身體每一部位都放鬆，然後注意呼吸，感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

一、把壓力、負擔全部呼出

吸氣時不要注意吸的氣到了那裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

然後漸漸覺得身體虛虛渺渺，不像是一個有阻礙東西，而是四通八達、舒舒暢暢，呼吸就像和煦的微風穿透身體一樣，非常溫柔明淨輕鬆。這時候因為身體沒有負擔，頭腦也沒有壓力，所以非常舒暢安定而喜悅，一種淡淡的、輕輕的喜悅。

然後再運用三個原則：觀——運用方法，照——知道正在運用方法，提——發覺到離開方法時，立即輕鬆地回到方法上。

如果打坐不運動，氣脈不容易通，因此要做柔軟體操。打坐和一般運動的體驗不一樣，效果、利益也不一樣，因為一般運動只是使身體舒暢，但頭腦不可能很寧靜。要頭腦寧靜，還是得打坐。

失眠是因為腦神經緊張，而工作煩重、憂慮過度，會使腦神經緊張。用腦過多時，雖然未到達頭痛的程度，但頭會發熱。各位不妨用手按摩眉稜骨正中，如果不痛，表示頭腦不緊張，如果會痛，要按摩此處，因為這兩條筋一直通到後頸。按摩時要緩緩用力，使它感覺到痛，而不是強力刺激它，按摩太陽穴的效果都比不上按摩這兩個眉稜骨的顯著。

二、隨時練習放鬆身心

諸位應該隨時練習放鬆身心，一般人坐車時，筋骨常因車子的行駛而緊張，坐飛機時也因為飛機在動而難以睡得很熟，但如果能夠盡量放鬆總是好的。我一上飛機就能睡覺，可以從美國一路睡到臺灣；我很喜歡上飛機，因為平常沒有這麼長的時間睡覺。

最近報紙上報導。有位記者問達賴喇嘛：「你做不做夢？夢到些什麼？」他回答說：「有時夢到女人來找我，我第一個念頭是女人很可愛；第二個念頭是我是和尚，不可以接受她；第三個念頭是女人不見了。」

我問弟子：「達賴喇嘛的自我表白，在你看來以為如何？」弟子說：「這是工夫呀！不簡單。在夢裡還能知道自己是和尚，還能拒絕女人，真不容易。」

我說：「是的。不要覺得達賴喇嘛做了這麼久的和尚，還是位活佛，竟然也會夢到女人，這是什麼話！夢到女人沒關係，不接受她就可以了，這也是修行的工夫。」

我們平常曉得自己是什麼樣的人？曉得自己是在什麼狀況下？心態如何？動作如何？就能隨時隨地該拒絕就拒絕，該完成就完成。這是禪修的工夫，連睡覺時都有用。

三、境界現前也不為所動

有人睡覺時，夢見被強盜追殺，全身緊張；如果頭腦放鬆，身體肌肉放鬆，就不會做類似的惡夢。平時經常保持身心放鬆，便能於遇到突發狀況時，身心還是處在平常狀態，不會恐懼、緊張。不過，必須靠經常打坐才能真正做到鬆弛，而平常也要練習。

諸位桌上有個紅包，裡頭不是現金，但上面的兩句話，對諸位會有受用，可以帶回去給親朋好友分享。

「識己識人識進退，時時身心平安；
知福惜福多培福，處處廣結善緣。」

這兩句並不是我自己的話，我只是把它們湊在一起，但人人可以用得到。有位報社的副董，因為辭職而很難過，但一看到這兩句

話就想開，知道自己可以離開了。另一位女士也是在報社工作，正考慮要不要接任一份雜誌的總編輯，看到這兩句話，就決定接受了。

因此，我想不管是進是退，只要自己知道是否適合就好。

（一九九四年一月十五日在社會菁英禪三聯誼會開示，單德興居士、江美寶居士整理）

我與環境不一不二

我們所到的任何環境，都應看作就是我們自己。坐飛機時，飛機是我們的環境，也就是我們自己；坐車子時，車子是我們的環境，也就是我們自己；自己是主角，其他都是附屬。這種體驗和感受，我想每一個人都有，否則我們就是失落了自我。

另一種體驗，就是各人在同一個環境中的感受不一樣。今天我從臺北回來，車上一共坐了三個人，照說冷氣的溫度應該是相同的，奇怪的是，我覺得冷，隔壁的覺得剛好，後面的覺得熱，感受各自不同。換句話說，我們在同一部汽車中所感覺的世界不一樣。我的世界是冷的，另一位覺得恰好，第三位又覺得太熱了。在同一環境下，為什麼各人的感受不同？

一、究竟是一還是二

其實，每個人就像蝸牛一樣，蝸牛把自己的殼背著走，我們則把自己的環境背著走。我不知道各位是否有如此的感受和體驗，感冒時到任何地方都覺得空氣不好，頭痛時到任何地方都覺得不舒服。環境的感受是我們各自帶著跑的。那麼，我們與環境究竟是一還是二？

幾年前我去新加坡，那兒的氣候和臺灣、美東不同，但我還是感覺過著臺灣或美東的生活，用那種習慣在生活，也就是說，我把自己的環境帶過去了。所以我們經常是帶著自己的環境在跑，帶著自己的自我在跑，我們到任何地方都是自我。

諸位都已經成家了，先生和太太生活在同一個家庭裡，感受是否一樣呢？同一屋簷下的人，吃同一鍋飯的人，是否感受一樣？這究竟是一還是二？對自己來說是一，因為只有自己的世界，自己的存在，先生或太太則是另一個人，所以就主觀的立場來看，處處都是一。可是，你與家人住在一起是事實，那麼在同一環境中究竟是一還是二？

相對地，我們看其他的人時，除非是已經很熟悉的人，一看就知道是誰，否則如上了公車或搭乘飛機，看到的都是其他人。這就是《金剛經》所說的「我相」、「人相」（他人）、「眾生相」（一群人）。這究竟是一還是二？

站在自己主觀的立場而言，這是一，因為這些人都是配合我的，都在我的環境之中。

有人害病時睡在床上，希望不要有人打擾，讓他靜養，可是待在醫院時間久了以後，覺得很孤單，希望有人來作伴。這是一還是二？

二、應無所住而生其心

諸位進入農禪寺大門時，都看到牆上寫了一句話：「應無所住而生其心」。「應無所住」這其中是一還是二？住於一是錯誤的，「應無所住」是更高的層次，是不住於一，也不住於二；不住於整體的、統一的，也不住於對立的、分離的——兩種皆不住。而「不住」的意思就是不執著、不在乎，即不在乎一，也不在乎二。那是

一種無我的境界，沒有自我中心，超越一和二，超越於不二，故稱無住。

可是「而生其心」，生的是什麼心？統一的心要有，對立的心也要有，應該用統一的心時，就用統一的心來處理；應該用對立的心時，就用對立的心來處理。面對我們環境裡的需要時，應該用什麼心來處理，就用什麼心來處理。

不要認為學打坐、學禪、學佛的人，什麼都不管就是無我，那不是禪。禪是既超越而又踏實，超越是為了不生煩惱，踏實則是有煩惱時除煩惱，沒煩惱時度眾生。除煩惱時是一，是用統一來除煩惱；度眾生時則是二，一定要有眾生可度，有對象要處理，才能有行為、有作用，這裡講的就是「不二」的觀念。

這三個觀念，一個是統一的，一個是對立的，一個是超越的、不二的、無住的。有相對之心，才有眾生可度，才能用智慧來處理；有統一之心才能斷煩惱；有超越之心才能既不執空也不落有。我們凡夫總是帶著自己的環境在走，帶著自我在走，而每個人都是生活在個人的世界裡。

三、佛與眾生畢竟不二

我再問諸位一個問題：雖然大家都尚未成佛，但是佛國淨土已有那麼多的眾生，對佛而言，究竟是一還是二？我告訴諸位，用剛才提到的「不二」比較好。

佛和眾生是統一的，這是一；眾生在佛國聽佛說法，眾生和佛是不一樣的，這是二；眾生全部在佛國淨土，佛視眾生為佛，這是一；眾生需要佛來度時，佛照樣度眾生，這是二；可是已經是佛國淨土，不再有矛盾，因此是不二。

佛國淨土是有它的作用的，在佛國淨土中，眾生在修學佛法，佛在度眾生，這應是不二。在佛的立場來看，佛國淨土即非統一，也非矛盾，而是無相無住的。

各位有煩惱時，用一；處事情時，用二；完成一樣事情、功德之後，不是為他人做，也不是為自己做，這就是不二。以上是告訴諸位這麼一個觀念，以下要教一個方法。

在用方法時，要先有一才能有不二，要先能體驗到一的存在，才能有不二的智慧出現。如果連一都無法體會，要談不二是可能的。就像我們在法鼓山禪修營中所講的，如果小我的自我都沒建立起來，都沒認識清楚，要成就大我是不可能的。先要把小我的自己建立起來，瞭解個人的自我及全體的自我是什麼，然後才能講無我。

我們現在講的這個方法，就是幫我們從雜亂的、煩惱的自我，而到達統一的、無煩惱的自我。這個方法不一定限於打坐，平時也都可以使用，也沒有任何姿勢的限制，但正在用頭腦或開車時請不要用。

四、至大無外．至小無內

我們從個人的身體開始，而把念頭向外擴張，不是用眼睛去看，也不是用耳朵去聽，而是用我們的心去體驗。體驗我們的身體，體驗身體所處的環境，體驗地球，體驗地球所處的宇宙環境。如果有天文常識的人，就能想像更遼闊的太空，想像無限的太空都沒有離開自我。

剛才說到，不管到那兒，都把自己帶到那兒。那麼我們只要把心門敞開，心量便要放多大就放多大，這就是自我的存在——存在於農禪寺、臺北市、臺灣、中國、亞洲、地球、太陽系、銀河系、

太空……，一切空間都存在於我們每一個人的心中，可把自我想像成至大無外。請諸位閉起眼睛，觀想我們的自我有多大呢？

剛才已經講過，我們的環境就是自我，與我們脫離不了關係的就是我。我在銀河系裡，整個銀河系就是我的環境、就是我；我在宇宙裡，整個宇宙就是我的環境、就是我。我們要一層層擴大，從有限到無限。等練習純熟後，一下子就能擴及無限。

接下來觀小——至小無內。我們通常講的心是心臟的心，而一般說這個人心很壞、很好，指的是念頭、觀念、想法。但是，念頭、觀念、想法都是抽象的名詞。

因此，在方法上我們不妨把心念放在正中央（而非左邊）的胸部位置，把身體中間畫一條直線，胸部畫一條橫線，正中央那一點就是我們的心（假名）。這一點有多大呢？開始時可以大一點，好像兩條粗繩子在身體內的交叉點，然後縮小如指尖大、如綠豆大，再縮小縮小……小到無法再小，變成沒有，就停留在那兒。心既然沒有了，也就是無限。

五、消融自我．放下執著

練這種方法很困難，因為這是無中生有。比較簡單的作法是，不要一步步向外看或向內看。如果向外看時，這個世界就是我，環境就是我，有這樣的體驗就可以了；向內看時，只要注意胸部，不管它是大是小、是有是無，這就容易多了。

向外看時，能體驗到環境就是我（不同於我的就是環境），我接觸到的就是我，能有這種想法和體會就夠了。這就是包容、慈悲。

向內看時，就是把自我從外境收回，我們的自我就越來越小，這實際上就是消融。自我的執著或煩惱，都與環境、身體、觀念有

關，若一切都能放下，自然能夠擺脫執著與煩惱。

剛才我所說的，諸位在觀念上也許可以接受，可是不容易用心來體驗，我們若要真正受用，必須要有如此體驗。有許多人理論懂得很多，遇到麻煩事，就是用不上力。

昨天有一位考試院的王委員向我說，她對西方哲學在觀念上懂得不少，但就是無法處理自己的心理問題，問我怎麼辦？我說：「第一學打坐，第二聽聞佛法。」她說：「講佛法不是講理論的嗎？」我說：「是。僅僅理論是不夠的，還需要練習，使理論與體驗配合，才能管用。」

諸位菩薩來到法鼓山農禪寺，聽講觀念固然重要，修行的體驗也很重要。有了禪的觀念總比沒觀念的好，可是只有觀念的紓解仍是不夠的，更應該有實修的體驗。

（一九九三年十月九日社會菁英禪修營學員聯誼會開示，單德興居士、江美寶居士整理）

佛在心中．口中．行為中

「佛在心中、佛在口中、佛在我們的行為中」，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學禪，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在那裡呢？佛在每一個人的自性中，佛在每一個人的自心中，所謂：「佛在心中坐，不要蹉跎過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

有一些人只知道希求明心見性、開悟成佛，卻不知道如何來修行？認為一旦明心見性、開悟成佛之後，便可萬事具足，得大自

在、有大福慧了，所以老是期待著、夢想著：早一點開悟成佛吧！還有一些人，知道想求得開悟，但在開悟前，應該做些什麼呢？以為大概是拚命地打坐吧！只要坐出名堂來，就能夠明心見性、開悟成佛了！這話是沒有錯，釋迦牟尼佛在成佛之前，也花了蠻長的一段時間，在苦行林、在雪山、在菩提樹下打坐，那時因為佛法還沒有現前，沒有人為他說出佛法的道理，所以釋尊要花那麼長的時間去摸索，因為沒人告訴他：「人人心中有佛」；也沒有人告訴他：「無常就是無我，人生有苦，是因為不知道諸行無常，諸法無我，不能警覺到無常、無我，所以貪生怕死，瞋恨嫉妒，因此無法明心見性。」但是今天我們已經知道了佛法，釋尊花了那麼長時間的代價，開啟了苦、空、無常、無我的真理，已知道一切眾生都有佛性，我們就不必再花那麼多的時間。因為現成的佛法，已經告訴我們，我們只要相信佛所說的話，照著來用在生活裡就好。所以禪宗非常重視在平常日用生活之中，體驗佛法和實踐佛法。

當我們皈依三寶，當我們學著用佛法，我們就已經開始走上圓滿的菩提大道了。此時已經知道修行佛道的方法和觀念，只差自己實踐的工夫不夠，那我們更要如法修行，依教奉行，就是要受持佛法，繼續努力。所以在禪宗的修行者們，就沒有像釋尊未成道之前那樣，要經過六年不斷地打坐的工夫，才能明心見性。禪宗認為只要你遵照著佛法去做，隨時放下自我的執著，當下就能明心見性。

「佛在自心中」，這是佛祖告訴我們的。因為我們的自心就是佛心，只是因為有煩惱，所以佛性不現前，佛心被煩惱心所遮蓋，所以只見煩惱不見菩提。但是我們已經皈依了三寶，已經知道了佛法，心中常念三寶，即與佛心相應。

其次，是「佛在口中」，就是佛的語言，即是智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化、教育的語言、感動的語言。而我們究竟用的是什麼語言呢？如果是學佛法，雖然內心中還沒除煩惱、證菩提，可是我們已經知道經典裡告訴我們，佛的語言，就是佛與人家講話所用的方式，現在我們已經知道了，是不是可以照著去做呢？為什麼不能照著去做

呢？很多人是有很多的推託，會說因為自己的煩惱多、業障重，因為自己的心還沒有明，智慧之眼尚未開，所以沒有辦法像釋尊以及大菩薩們那樣，用智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化、教育的語言，感動的語言、感恩的語言。實際上，這都是自己在替自己開釋、脫罪；我們是應該可以做得到的，但自己就是不想做，也沒有意願做，所以隨口而出的，多是粗惡語、挑撥語、妄語、綺語，很少是佛的語言，這是違背了「佛在口中」的原則。

「佛在我們的行為中」，佛在心中、佛在口中，同時佛也在我們的生活行為中。不論是不是已經開悟了，或已經明心見性了，我們學習佛的行為是應該的，所以學佛應該是學佛的心理行為、語言行為、身體的行為，經常學習佛的這三種行為，才是真正的學佛。否則只是學佛打坐，那是學坐，不是學佛，都跟佛法不相應。若要身體的行為合乎佛法的原則，就是要將佛法在我們平常日常生活中表現出來，我們的生活行為，要以四攝六度為準則，全心全力，做到自利利他、利益眾生為目的，這才是學佛行、學菩薩行。如果我們的生活行為不檢點，身口意三業沒有一定的標準，不僅對自己造成的後果不堪設想，對他人也造成許多不方便的困擾和煩惱，並已遠離學佛的生活了。我們的身體每天從早到晚，究竟是輕舉妄動呢？還是每一個動作都在自利、利他呢？或者是僅僅自利而不利他呢？事實上，如能做到真正的自利，一定也直接或間接地在利他。有一些行動，當下是為了自利，但是影響所及的後續發展，都能使環境中跟我們共同生活的人，乃至於在我們之後生活在這樣環境裡的人，也得到利益。

在禪宗叢林裡，每天打坐的時間是不多的，工作的時間相當的多。打坐及聽開示的時間只有早晚，每天起早待晚，也就是早上起得早，晚上睡得晚，中夜時分只睡四到六小時。「日出而作，日落而息」，過著農耕的生活，是禪宗自中唐時代百丈大師以後的生活方式。當時禪宗的寺院是在山間，每天是到山上耕作，所以叫作「出坡」；每一個人都應該出坡，上從一寺之主的方丈和尚，下及所有的常住大眾乃至沙彌、行者，全體出動，都得工作，沒有例

外，故稱為「普請」。白天在工作之中，也就是在過著自利利他的修行生活，因為工作是為了僧團道糧的自給自足，同時培養互相支援、彼此合作，大家付出，共同分享的和合精神，以維持道場，住持三寶，正法住世，佛日增輝，所以需要勞務的工作，來作為禪修的生活。

我們看到直至今天，日本及韓國的禪宗寺院生活方式，平日中的工作時間也是蠻多的，在禪堂裡打坐的時間是不多。但於一年之中，會打幾個禪七，稱為「禪期」，又稱為「接心」和「攝心」，用來精進打坐，剋期取證。

這樣的時段，在中國大陸，則有兩個：一是在冰凍三尺厚的隆冬，田裡的泥土也凍得像石頭，這時不能耕作，所以關門打坐，稱為「冬安居」，又稱為「結冬」。二是在炎熱的夏天，火傘高張，太陽強烈，可下田上山工作的時間非常短，要做也只有早上及傍晚做一點點，加上夏季多雷雨陣雨，土中也多蟲蟻出沒，耕作很不方便，禪眾們就有仿佛世古規「結夏安居」的禪修方式。在印度有「雨安居」，因自四月十六日至七月十五日之間，為印度的雨季，天天下大雨，依方俗出家人不能到外面遊化。而今天我們的生活環境，已從農業社會進入工商業社會，不論冬夏，照樣可以在暖氣房及冷氣房內工作，並且可以夜以繼日的工作。

現代禪寺的環境條件、現代禪修者的生活方式，都跟以前不一樣了。為了順應現代社會的生活型態，為了接引成就大部分的在家居士，是利用週末的休假日來禪寺修行，所以我們有了週日的禪坐會。至於我們的「禪七」，不論在臺灣、在



美國，都是配合學校有寒暑假的假期，以及國定假日與週末相接的連休長週末，工商業從業人員雖然沒有寒暑假，但他們有自己的年度休假制度，所以鼓勵他們將假期用來參加禪七。

農禪寺的法師們是什麼時候禪修呢？我們是配合大家的假期進入禪七。我們也舉辦出家眾的菩薩營。平常只有早上、晚上的禪坐。白天我們都在上課、辦公、開會，在為道場、為信眾、為國家社會奉獻而做自利利他、弘法護法的工作。我們也沒有一天到晚都在打坐；出家眾就是在這樣的生活環境下，把禪法的準則用在日常生活之中。我們用佛在心中、佛在口中、佛在行為中的生活態度，進行禪修。譬如我們的出家眾也在揀切菜、洗碗筷、搬碗盤、擺桌椅、掃庭院、開車、擦車、洗車、操作電腦、打計算機、寫文章、上課、出版書刊等工作之時，體驗身心一致，體驗三業清淨，體驗佛的悲智願行。所以雖然跟社會上的一般工作幾乎一樣，可是我們的存心，不是為了名利物欲的追求，而是為了學佛修法，奉獻我

們的時間，來做這些工作。我們用這樣的修行方式，以成就眾生、成就道場，也就是在成就我們自己的菩提道業。

成就眾生、成就道場、成就菩提道業，將這三點加起來，就是佛在我們「平常日用中」，這是禪宗常用的一句成語。因為佛在平常生活中，雖然你還沒有見性明心，還沒有開悟成佛，但已經聽到了佛法，就該應用佛法，並且將佛法作為我們身口意三業行為的依準。這就是「佛在心中、佛在口中、佛在行為中」了。如果身口意的行為，跟佛法不相應時，必須起大慚愧，至誠懺悔。

禪宗的禪與佛的意義，應該是相同的。禪既是讓我們明心見性、開悟成佛的觀念及方法，也正是修行的目標，因此禪心等於佛心；「佛在口中、佛在心中、佛在平常行為中」，就是禪在我們的平常日用中。古代禪宗祖師們所指的「達摩西來意」，就是平常生活裡的佛心、佛言、佛行；一舉一動、起心動念都是表露著佛的悲智，便是真正的修行。

請問諸位：當你與人家吵架的時候，佛在那裡？你在生悶氣時，佛在那裡？你在與人交談時，佛在那裡？你在工作時，佛在那裡？你在休息睡覺時，佛在那裡？那時的佛，是被你蒙在鼓裡了呢？還是清楚地跟你生活在一起？請諸位不斷地品味：禪在那裡？佛在那裡？

（一九九五年三月五日於農禪寺禪坐會開示）

禪如何用於日常生活

一、學佛有層次

此次前來南美洲有很多巧合的因緣，一是為參加聖保羅中觀寺的開光典禮，二來拜訪此地法師及華僑界居士們。

今天的題目是陳慧淨居士在午飯後才告訴我，希望聽「禪如何用於日常生活」。我臨時匆促擬了大綱，希望大家不要失望。以往有好多的中國人講佛法，比較籠統，而且有民間迷信的傾向，又不注意層次。今天我則是有層次的來講，那便是如何學佛、修行，最後能達到什麼目標。以往人們一聽到佛教，就認為是迷信，僅會消極地誦經念佛、消災求福、超度亡魂。其實那是宗教信仰的層面，雖也有其必要，然而佛法的利益、正確的觀念和方法，是要給活人用的。

二、禪與淨都是整體佛教

禪如何用於日常生活？先當瞭解禪與佛教有什麼關係？為什麼禪與佛教不一樣？

有人認為禪宗為佛教整體中的一部分，這個看法不一定正確，佛教與禪實是分割不開的；最好是說：「佛門雖浩瀚，方便有多門，若從一門入，即見其全貌。」所以禪宗是佛教的一個門，不僅是佛教的一部分。

在近代中國佛教裡，把修行分為兩大類：一為念佛法門，叫作淨土宗，一為禪修法門，稱為禪宗。若將禪與淨土，看作截然不同的法門，也是錯的；若說參禪即不念佛，念佛即不修禪，那也不對。因為念佛的方法也是禪的修行法門之一，禪修基礎的重要，被列為戒定慧三無漏學的一支，故與念佛的淨土法門不相違背，而且能夠相輔相成。所以在中國，自五代及宋朝開始，許多禪宗大德特別強調參禪與念佛並行，稱為禪淨雙修。像明末蓮池大師，是淨土宗的祖師也是禪宗的禪師，近代虛雲老和尚，是禪宗的祖師，但他也勸人念佛並主持佛七。念佛往生淨土，參禪明心見性。禪修得力，念佛便能易得一心不亂，保證往生極樂世界；念佛念到心無妄

想雜念，正好可參「念佛是誰」的話頭。一旦「疑情」的話頭成片，便接近悟境的現前了。

念佛工夫已深，正好可以參禪。念佛時妄念紛起，也不妨反問：「念佛是誰？」用來打住妄念，正好又是參禪的方法，好像是在提醒自己，正在做著什麼。

今天下午，在汽車上，有位居士問我：「念佛的方法是什麼？」因為他常一面念佛，一面胡思亂想。問題就是在他沒有警覺到自己正在做什麼？為何一邊念佛一邊妄想？若能常常反省，妄念就會越來越少。儘管如此，若能一面打妄想一面念佛，也是不錯。至少要比一面打妄想，一面做壞事好多了；若能紮紮實實一心一意念佛，才易得致一心不亂，而與禪定相應。所以說禪宗與淨土宗都是全體的佛教，念佛與參禪修法雖小異，也都是最好的辦法。

三、如何是佛教？

淨土是修行佛法者的共同歸宿，所以三世諸佛，各有其果位上的清淨國土。禪修是修行佛道者共同的條件，所以無論大小乘的修行方法，不能沒有定慧的工夫，定慧不二便是禪悟。由此可知禪淨兩者，都是整體的佛教，淨土是從果德著眼，禪修則是由因行著手。

至於如何是佛教？諸位可能聽過這樣的四句：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這是非常有名的〈七佛通誡偈〉，即是離我們最近的過去七佛，成佛之後都是以這個偈子教誡他們的弟子。許多人對這四句話也都耳熟能詳，人人會說，但不容易做到，因為它是佛教的總綱。

有的人認為只要不做虧心事，便是好心人，而且說，心好的人便勝過吃素的人。這是似是而非的說法，因為吃素的人之中，可能

有少數人偶爾做了壞事，但是吃素的人中，難道沒有好心人嗎？若是吃素的人，也有好心，那不是更好嗎？

不過，怎樣才算好心？這其中有很多學問。不做惡是好心，止惡行善是好心，行善不求回饋是好心，誓度一切眾生是好心。所以好心有大小多少、有限無限等不同的多作用、多層面。我有位弟子在他出家前，認為自己是好人，出家後不久，即跟我說他的心不淨、語不淨、身不淨，覺得罪障很重。其實若不學佛修行，許多人因為沒有標準就會認為自己是有好心、做好事的好人。若能好好地靜下來反省一下，便可發覺，每天所做的壞事、說的壞話、想的壞念頭，還真不少呢！所以「諸惡莫作」並不容易。

至於「眾善奉行」，是教我們儘可能地多做些好事，只要是對大眾有利的事，都當義不容辭地全力以赴。

至於「自淨其意」，即是打內心起，不存惡念邪念，更不容有邪見。還要做到身、口、意的三業清淨，以及眼耳鼻舌身意的六根清淨，那就不是很容易了。有人問我：「為何要誦經、念佛、拜佛、打坐、拜懺？」其實這些都是為了達到自淨其意的目的而設的修行方法。

四、禪的內容是什麼？

談到禪的內容是什麼？我也有四句話，貢獻諸位參考：「有善有惡，知善知惡，為善止惡，不思善惡。」它們也是有層次的。

「有善有惡」即是在人間社會，各有各的善惡標準，只要是宗教、種族、政治、經濟等的立場不同，善惡的標準往往就會相反。經常一個人被一方視為神聖的偉人，另一方看作惡魔與罪魁。縱然在同一個宗教之內，也可能由於觀點的不同而互以惡魔相待，黨同伐異，善善惡惡。也可能由於利益的互惠，早上仇視的敵人，晚上

成了親密的盟友。故從自私自利的角度看世間的倫理，雖然有善有惡，其實是善惡不明。

「知善知惡」必有其客觀的標準，否則，仍與有善有惡而善惡混淆的層次相同。其客觀標準，可有兩個原則：一是以社會共同的立場為標準，所謂公是公非；二是以自我的良心為標準，所謂設身處地。

每個社會因不同的文化層次及時代背景，即有不同的標準，即使是生活於共同的風俗習慣中，在不同的情況下，其公認的善惡標準也不會一樣，古代與現代的標準又有差距。所以地域性及階段性的「公是公非」，並不就是正確的判斷；唯有今天如此、明天也如此；在這個社會如此、在那個社會也如此，儘管風俗習慣不同，但原則不變，這才是真正的善與惡的標準。因此以佛法的立場來看，其善惡標準是以護生為第一，不認為外教徒為魔鬼，只能說他們的層次不夠高，但基本上沒什麼問題，應該承認他們的價值。

至於「設身處地」的良心準則，可能對也可能錯，那要看此人的宗教信仰是否有偏差，學識見聞是否夠深廣，人格的成長是否夠健康，否則所謂良心，可能根本是他私人的偏見。

「為善止惡」是在知善知惡之後，從認知心發展成為語言行為及身體行為。既然能依客觀的標準，知道何者為善，何者為惡，便當儘可能去做益人利己的事，約束自己的心行及言行，不僅止於不傷害他人，而且要更積極地修福修慧。此在佛法中，有所謂「四正勤」的德目：「已生之惡當斷除，未生之惡令不起，未生之善令生起，已生之善令增長。」以此四德能斷懈怠，故又名為「四正斷」。這是在修道過程中，必須時時提起，念茲在茲的工作。

「不思善惡」即是修行到了心無罣礙得失的解脫層次，必定會從善惡相對的「有」，而至超越於善惡執著的「空」，才能算是究竟。故對於一位得大自在的菩薩而言，他雖為了眾生得度而說有善有惡，而說知善知惡，而教人為善止惡，但在他們的智慧之中，乃是無善無惡的。

我常說：「世界上有壞事而沒有壞人」，這算不算已到不思善惡的程度？不算，因我還有善惡之分，但我至少已根據佛法，考慮到人的本質都可能是好人。佛說眾生皆有佛性，都有成佛的可能，只因為受了環境的影響，失去身心的主宰而動了壞念頭、做了壞事，但在這之前及之後，這個人不見得一直在做壞事，也不是永遠都在做壞事。只是在那一剎那間，念頭混淆而導致行為的錯誤。因此可知，人在基本上都應該是好人。

曾經有人問我：「若有一個強盜殺了人，而他自己也受了傷，逃到你的廟裡去，你會怎麼處理？」我說：「當務之急，是先救人一命，不過問他是如何受傷的。」即使是做了壞事的人，也有所謂放下屠刀，立地成佛的可能。如果我們常去盤算何者為善，何者為惡，何者會得，何者會失，那就不是超越，也不能從煩惱中得到真正的解脫。

禪宗的六祖惠能，在他從五祖弘忍座下得法傳承衣鉢之後，逃往嶺南途中，被惠明追上之時，六祖便把衣鉢放在石塊上，任他取走，惠明則說：「我不是搶衣鉢而來，是為求法而來。」惠能便說：「既然為法而來，請將心放平靜，不思善、不思惡，正在這麼時，看看你惠明上座的本來面目是什麼？」《六祖壇經》的「不思善，不思惡」，便是不須想到善與惡的問題，超越了善惡相對的執著心，主觀的我便不存在。把自己的妄想、執著、煩惱，全都放下之際，就是本來面目顯現了。所謂本來面目是什麼？即是無所罣礙的清淨智慧心，又稱為平常心。平常心是什麼？就是無得失的心、非善非惡的心。

五、禪的理論是什麼？

禪的理論是什麼？即是「似有似空，知有知空，悟有即空，非有非空」的四句。

何謂「似有似空」？請問諸位，在今天的生活中，有了鈔票是不是會有煩惱？沒有鈔票是不是更煩惱？究竟有了好還是沒有的好？相信沒有人會說沒錢是好的。而禪所謂的有，是指有形的財產和無形的功德。無形的功德，往往要借助於有形的人力、財力、物力來完成。從有錢財而變為有功德，已是一大進步。因身外乃至身內的財物，猶如過眼的雲煙，不持久也不可靠，功德則是盜賊搶不走、水火壞不了的，乃至多生多劫可以帶得走的。

如果更進一步，對於功德，也不該執為實有，否則就是有為有漏和有限的功德。譬如梁武帝做了不少建塔齋僧的善事，菩提達摩卻說他沒有功德，那是因為梁武帝執有功德，希望有回報，便不是無上功德。故當以「似有似空」來做一切功德，是最好的。同時也要以「知有知空」的層次，來指導自己，配合他人。因果的定則，必定是有，因緣的聚散，所以是空；不為福報而做功德，為求佛道，當勤修行。

「悟有即空」又是更深一層了。《心經》說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」五蘊所成的人生是有的，若以甚深的智慧加以觀照，即知五蘊無常，五蘊本空，便是悟有即空。若見五蘊即空，便不會執著貪取五蘊，也不致厭離討厭五蘊。所以患得患失的人，不能見到「悟有即空」的境界，若能「悟有即空」，則在得意時不會忘形，在失意時不會絕望，成功沒有止境，失敗不會持續。能做當做的便要不斷地做去。

「非有非空」無所謂「有」，也無所謂「空」，《金剛經》說：「非法非非法」也即是這層道理。執「有」會煩惱，執「空」則消極，不執兩端就會左右逢源。例如今天的我，為了淨化人心、淨化社會，為了提昇人的品質，建設人間淨土，為了建設法鼓山成為世界佛教的教育園區，若你們問我需不需要錢時，我一定說很需要。可是錢對我而言，就跟沒錢一樣，因我這只是個管道，取有補無，而我本人仍然一介僧侶，兩袖清風。這樣的情況，說我有錢不對，說我無錢也錯，宜說「非有非空」才好。

六、我願無窮

今天法鼓山有十多萬人在推動淨化世界的工作，大家也期望能成長得很快，早日完成大業，而且常有人會問我何日能夠完成？我總是回答：「能有多少就有多少，何日完成則不知道。」因此有位居士問我：「如此說法，是不是對於法鼓山的完成缺乏信心？」我說：「怎麼會呢？」我對法鼓山理念的推動，是有絕對信心的，今日世界需要它，永遠的未來世界也需要它；我們一定要有信心，全世界只要還有人類的日子，都會需要法鼓山的理念來幫助。這不是我的狂妄，也不是我的智慧，而是法鼓山所推行的正信的佛法。

釋迦牟尼佛成道以來已歷二千六百年，經過無數人的弘揚傳承，我聖嚴只是參與弘揚的一份子；而且釋迦世尊以及歷代祖師先賢，都還沒能把全世界佛化淨化，我是何人，怎麼可能盼望在我手上就能完成了呢？不是我沒信心，而是我不能說這種話的。不過，作為一個佛教徒，應當效法菩薩的悲願：「虛空有盡，我願無窮。」我今生做不完的事，願在未來的無量生中繼續推動，我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。

（本文講於一九九三年十一月一日，巴拉圭及巴西交界處的福斯市，由張智惠居士整理錄音帶，聖嚴法師親自修正成稿）

禪修與信仰

通常凡是有心或有興趣於禪修的人，比較不容易有宗教層次的信仰心，因為信仰本身是屬於感性，而禪修的人，多重視自己的修行，希望從修行中得到身心感應，得到禪修的經驗，因此很不容易接受宗教層次的信仰，其實這是絕對錯誤的事。

很多人都以為，禪修要全靠自己，屬於「自力」，念佛的人則全靠「他力」，這兩個觀念都不正確。其實禪修也需要靠「他

力」，念佛也需要有「自力」。一個禪修的人，不太可能完全憑自己的力量就能夠完成，不論在印度、中國或在西藏，修行禪定的人還是需要老師、護法神及諸佛菩薩的護持。因此在中國禪宗寺院也供奉天龍八部、諸大天王等的護法神像。

古德常勉勵禪修的人要把「色身交予常住，性命付予龍天」，所謂色身，就是我們的身體，當在打坐用功的時候，不管自己的身體，自然有道場的執事來照顧，依道場的生活軌範來調攝。而且如果要想修行修得好，還需要有護法龍天的護持，沒有護法龍天的護持，可能就會在身心方面有障礙出現，形成魔障。所以禪修而不相信在自力之外，還有佛菩薩及護法神的力量，那就不能夠算是佛法的修行。

另外，修行禪法的人必須要相信，除了用功打坐之外，也需要積功、累德；如果僅僅是自己打坐，就想得解脫或大徹大悟，這種想法本身就是一種障礙，不能使我們真得解脫。因為自私鬼怎麼可能開悟呢？所以禪宗也講修布施行、修懺悔行；如果沒有為眾生利益設想的心，沒有真正為他人奉獻的心，沒有奉獻的供養、布施行為，修行要想成功，是相當困難的。

過去禪宗的叢林裡，許多禪師們在沒有開悟之前，都是為道場、為師父做種種的勞力工作，稱為「行單」，包括在廚房裡挑水、砍柴、煮飯、種菜，或者維護道場的環境整潔清理、維修等工作。所以傳統寺院中設有四十八項執事，是由出家修行的人來擔任的，僧眾只有在禪七之中不擔任比較複雜分心的工作，其他的時間，都會有長期執事的工作。因此，法鼓山的禪七中，也鼓勵禪眾要做一些坡事工作的。

禪宗叢林，同時主張要把多餘的錢財衣物，布施給需要的人，自己留下的僅是最簡單的隨身衣物。在過去，所謂的「禪和子」，衣單少到只有「兩斤半」，因為他們將得到的東西，都布施出去了。

由此可知，一名禪修者應該要有供養心、布施心，要能捨掉自己身邊的長物，送給需要的人。

可惜我們現在見到很多禪修的人，態度狂傲、驕慢，內心自私、小氣，卻又缺乏信心，這是很可憐的、很危險的事。為什麼會這樣呢？因為來禪修的人，都希望能夠得到身心實際的體驗，獲得穩定、愉快、健康的成效；一旦得到健康、穩定、愉快的成效時，就認為這是自己努力修行的成果，不是由於諸佛菩薩的感應，當然也不是由於道場裡面有護法神，更不會相信這是由於師父或者那一位老師的指導有方。這樣一來，就變成了驕傲、自慢、自負、自滿，沒有信仰心和恭敬心。

信仰的意思，就是雖然自己有所不能、有所不知，可是相信有那種事實的存在，所謂「高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之。」就像見到一座高高的山，雖還不能親自上到山頂去，但是相信高山上一定有人，高山上一定有好的風光，越是往高山上方爬，越能夠發現我們過去沒有看到的東西，這就是「仰」信。我們在低處對高處產生的敬仰，而在敬仰之外產生信心，相信其中一定有我們所不知的力量能幫助我們。如果信仰心不足，就不可能相信佛法所說，我們所不知道的事，修行便不會得力。

禪宗主張自信，相信自己能夠成佛，相信自己本來就跟諸佛相同，不缺少任何一點東西。禪宗鼓勵只要把自我中心擺下，馬上就能親見自己的本來面目，人人都能成佛。本來面目就是自性的佛，也就是說那是天然的、不是修行之後才有的，因此有許多人誤會禪宗，忽略了信仰心的重要。

這個觀念就基本理論而言是對的，可是，就實踐的、現實的角度來說則是錯的。這就如同，人人都可能成為父母，可是剛剛出生的小孩就是父母嗎？他還沒有長大，還沒有成年，尚不是父母，只是嬰兒。那麼嬰兒將來能不能成為父母呢？不一定；有人從小出家修梵行，就不會成為父母；有的人結婚，如果沒有生育能力，也成不了父母。所以理論上人人都可能成為父母並沒有錯，但在事實上不一定人人都能成為父母。

又如同在民主社會中，凡是公民，人人都有選舉權，也有被選舉權，可是絕大多數的人只有選舉權，而沒有被選舉的機會。因為能力不足，因緣不具，便只能夠選人，沒有機會被人選。所以如果聽到禪宗說：「人人本都具有佛性」，結果自己本身什麼也不是，只是一個愚癡的凡夫，就想像著自己是跟智慧圓滿的諸佛相等；見到了佛像不僅不拜，而且訶罵，並說現在佛不拜過去佛，認為自性中就有佛，何苦去拜那些泥塑、彩繪、木雕的佛像呢？

這些人只信自心是佛，不信心外的佛。如果看到別人拜，就會說這是「執著」。有人向出家師父頂禮，那些自以為是修習禪宗的人看了就搖頭嘆氣地說：「佛都不用拜，豈用去拜僧。」

有一次有人正在頂禮我的時候，馬上有一個居士把他拉起來說：「你不能拜啦！你不要害了法師啊！」我被拜，是我被害？我都弄不清楚了，我問：「你是什麼意思？他害我什麼？」他說：「如果你真正是個得道的高僧，還需要人拜嗎？如果你需要人拜，那表示你心中有執著，他越拜，你就越覺得是一位高僧。那你這一輩子不要想得解脫開悟了。」哎！我想也有道理。他接著還說：「如果你真正得到解脫了，他拜你，那你應該要苛責他：不要著相，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，當然沒有師父相、徒弟相，你還拜什麼！」哎！這個居士還真是厲害，我問他說：「你拜不拜佛啊？」他說：「我拜自心中佛。」我說：「你怎麼拜法？」他說：「我不用身體拜，我用心拜。」我說：「你的心怎麼拜？」他說：「我心得自在就是拜，心無罣礙就是拜。」他的意思就是不需要禮拜佛菩薩，除了相信自己之外，他一切都不相信。

其實，這不是佛教，不是禪宗，是一種傲慢的魔見，缺乏信仰心。這種人可能有一點點禪修的小經驗，所以有這種增上慢的自信心，看到一些似是而非的禪書，結果被「纏」住了。他們在活著的時候，認為自己已經解脫了，可是，一旦死亡，福報大就進入天界，唯其知見不正，不信三寶，所以雖入天界享福，報盡必墮惡道；如果是心態不正，不持淨戒，常做壞事，那就下地獄如射箭般迅速了。所以禪宗祖師們還是相信有天堂、有地獄、有佛國、有娑

婆，只不過對於正在精進用功，禪修工夫已很深厚，但其心中尚存執著的人，才會對他們說：「沒有佛、沒有法、沒有僧、天堂沒有、地獄沒有。」因為如果心中執著三寶、天堂、地獄，必然不得解脫。可是，對於初機禪修的人，一定要因果分明，凡聖宛然。否則說是不要執著，結果因果顛倒，以凡濫聖。畢竟凡夫就是凡夫，不要想像自己跟三世諸佛，都是平起、平坐、平行的古佛再來。

禪的修行，不僅僅是打坐而已，禪的修行不是唱高調，只求開悟，要跟三世諸佛論平等。弘揚禪法，同時也要提倡信仰，則個人的修行更容易得力，人格會更完美。而禪法一定要去「我執」，去「我執」一定是從起信、布施、持戒開始；要以慚愧、謙虛、感恩、懺悔心來消除我執，要相信三寶，要信諸佛菩薩，要信護法龍天，要信歷代祖師，要信指導你修行老師。否則的話，剛進禪的法門，就不拜佛、不尊法、不敬僧、不信護法諸天，如此的慢心十足，就根本不要想能開悟見性了。

我們的身．心．世界

首先，把身、心、世界三者分開，然後來看這三者間的對立與統一，最後說明這三樣東西對我們人的重要性。相信在座的諸位，很想知道，從禪的立場，如何來看身、心、世界這三樣東西。

現在我將此主題，分成九個小節來講：

一、身心世界的分與合

我們平常知道的身體與心，乃是主觀的自我，而我們所處的世界，則是客觀的環境。這主觀的自我與客觀的環境是對立的，通常我們總是想從環境中得到些什麼，也想把不要的東西丟還給環境，

環境給了我們許多便利，也會帶給我們許多困擾。因此，我們就會想去改善我們所處的環境，期望獲得更多的便利。

從唯心論的觀點來說，我們的身心世界，是出於心理活動，也就是由於心理活動而知有世界的存在，所以會說「我思故我在」。若從唯物論的立場來說，我們的身心在環境中的活動，都是物質能量的變化而產生的現象，如果人死了，也就什麼都沒有了。而佛教則是從「緣起論」的觀點來說明，《心經》開頭即說「五蘊皆空」，意謂「色受想行識」的五蘊，就是組成身心世界的五大項目，其中包括了精神與物質的兩部分。身、心、世界，是互為因緣的起滅現象，是五蘊的假合，是暫時的存在。我們的物質世界包括了生理機能及其處身的環境，稱為「色蘊」，我們的精神世界包括了「受、想、行」的三蘊，屬於心理現象，在次第完成受、想、行的過程之後，即是一個完整的心理活動。而「識」蘊就是世界環境、身體的機能與心理現象的總和，也就是業力的結集與延續。這從空間上看是五蘊的假合而暫時的存在，從時間上看，也是因五蘊的變化延續而形成生命的三世流轉。此所謂三世，可短可長，短的是前中後的三個剎那，現今後的三個念頭，長的是前生、此生、來生乃至過去無量世、現在無量世、未來無量世。因此，由五蘊構成的這個自我、這個身心世界，是經常不斷地變換其存在的內容，所以稱之為「因緣假合」，即是「假名我」。也就是說，絕對沒有永恆不變的自我。

二、從整體的立場來看我們的身心世界

當我們人在看全體宇宙時，雖有時間的古今與未來，空間的方向與方位，但宇宙本身是整體存在的，如果我們把主觀的自我撇開不管，則這整體的宇宙就變成沒有古今及方位之分了。因為我們人有生有死有活動，才感覺到時間有先後，空間有大小。宇宙萬物無一樣不在剎那變動，瞬間生滅，但從整個宇宙來看它是亙古不變的，也可以說全體宇宙本來沒有事情，都是因為我們人有分別的

心，才有了種種差別現象的認知。若從佛法的緣起論而言：「心生種種法生，心滅種種法滅。」由於眾生心動而造業，由種種業力而感種種果報，影響了宇宙現象的幻起幻滅。眾生的身心世界本為一體而不可分割，由於各有各的因緣果報，故在整體之中有了差別。

三、從凡人的立場來看身心世界

心是身體的主人，而身、心的自我又是世界環境的主人。反過來說，世界環境是我們的身體所依靠的，而身體又是心理活動所依賴的。所以身、心、世界的依存關係，是互為因緣，是分不開的。有人認為環境是我的，身體是我的，先生或太太是我的，乃至家庭錢財等動產不動產，都是我的。其實，請問各位，這些東西真正是你的嗎？只要等到一口氣終止時，不用說身外之物，連你自己的身體都不屬於自己的，你自己要說是你的也是沒用處，到最後誰都要不到，只有回歸宇宙的全體之中。因此，若能從整個宇宙來看，我們所說的，這是我、那是我的，都是誤解，應該說，我、你、他都是屬於全體宇宙的。可是在有身體生命的有生之年，總認為這個世界是我的，這乃是反賓為主的自我陶醉。

四、從個人的心理經驗來看身心世界

世界的環境是因我們身體的存在而有需要，而我們的身體也是為了我們有心的活動，而有存在的必要，由於心的認識與心的執著才需要身體。如果離開了心的需求，身體沒有用，若沒有身體的存在，環境也就用不到了。當我們活著時，對環境的一切會有種種執著，但在死後，環境本身雖然繼續存在下去，對於已死了的我們，也等於是沒有用的、不存在的。可見，只要身、心、世界的三者之中有一樣不存在，其他的兩樣也就等於不存在了。

五、從佛教來看整體的宇宙和人生

佛教是從三世因果的觀點來說的。就以我們這一生來看，從生到死，每一分、每一秒、每一剎那，都有過去、現在、未來的三世，所以我們說的「現在」這個時間，可以短到非常地短；就以現在這一生而言，也是極短，在我們這一生之前有無數的過去生，而未來也有無數的未來生。

每個生命的階段，都有他得到這生命的原因，這原因佛教給它一個名字叫「業」，從無始生死過程中，眾生造了種種的善惡行為，在每一生之中，在不同的環境裡，接受種種的業報，並且同時又再造作種種善惡的業因。所謂業報，就是指的我們現世生命之中的肉體、心靈和環境世界。就以同一個父母所生的兄弟姊妹甚至雙胞胎來看，他們的成長過程，所遭遇的種種身心狀況，都是生活在不同的心靈世界，以及不同的身心健康的環境裡。再以我現在在這裡演講來說，各位每一個人與我的身、心、世界都不一樣，每個人聽到我講的反應與感受，亦不盡相同，不同的人看到我的表情也有不一樣的心理反應。我們的世界，都是由自己帶著來，又由自己帶著走。即使出生在共同的世界裡，各人的感受和境遇都不相同。

最近我在臺灣，有位臺大的教授告訴我：他在洞房花燭夜的晚上，對他的新婚夫人說：「由於我和妳結婚，便把整個世界都改變了。」新娘問他：「為什麼如此狂妄？」他說：「如果我沒娶妳，妳可能會嫁給另一個男人，我可能娶另一個女人，另外一個男人就無法娶到他原來的女人，而另外一個女人也就無法嫁給她原來的男人，依此類推，所以這世界也就整個給改變了。」他已體會到因緣變化的影響深遠。可是我說：「這還不算偉大，任何一人只要呼吸一下就可把世界給改變了；任何一樣物體，稍微一有動靜，也把全宇宙給改變了。」牽一髮而動全身，連鎖反應的結果，整個世界都改變了！

其實，一個呼吸會有這麼大的作用，我們是不容易體會得到的，但每個人在一定時間，每一個階段的過程中，其果報是有一定的，在他受完之後就會離開。但在這一定時間、一定階段裡，他卻可以在努力、懶惰、作善、作惡……等等身心的行為下，乃至一個小小的動作，也會把現在的狀況給予改變掉。

六、三世因果中的自我

三世因果中的自我，是虛是實呢？此地所講的自我，即是身、心、環境世界的全體總和。若從不斷變動的情況來看，我們的環境現象在變、身體機能在變、心理活動也在變，所以這個自我既不是永恆的，也不是真實的。但也不能說沒有不變的自我就不是自我，否則會有大問題，譬如有人這樣說，昨天我去搶銀行，今天我去享受一番，明天我被逮捕而去坐牢，反正那都不是我，而天天都是另一個人；那就可能會造成我來享受，而讓另一個人去受罪的錯誤觀念。

在此前面提到的五蘊，它構成了我們的身心與環境世界，其中的「識蘊」，是善惡行為的業力所構成，會不斷地連貫下去。所以昨天的自我做的事，今天還會記得，十年前做的事到現在也還記得，雖然十年前與現在的我，已經變了許多，在感覺上還是同一個人。如此從今生到無盡的來生，一生一生都會連續下去。便是有一個識蘊，經常維繫著自我中心，雖常在變，但卻未斷，所以不論今生或是來世，自作仍由自受。直到解脫之時，才能轉識成智。

至於解脫，一是先要理解到這個自我是身心世界因緣和合而成的，不是永恆不變的，並且進一步要親自從內心體驗到身心世界是虛妄的，那就能把自我中心放下，也就是把執著為自我的身心世界放下，凡與自我有關的內在與外在，精神與物質，全部給放下，便能解脫。但在放下了這一切之後，並不意味著就沒有了自我，乃是

認識了自我，是從一個被煩惱所困惑的人，變成了沒有煩惱而有智慧及慈悲的人，這就是所謂的開悟。

但有很多自認為已經開悟的人，他們很可能是自欺欺人而不自知。當與自己沒有利害得失相關時，他們會覺得自己已很自在，已經很有智慧，而是沒有煩惱的人了；一旦遇到跟他們切身的安危榮辱等相關的情況發生時，又覺得坐立不安了。其實，真正開悟的話，便能在有事或沒事時，心裡都很平靜安穩；唯有經驗到開悟的人才能從自我得到解脫，才能從身心世界得到自由，才能從三世因果得到自在。到了此時，可以稱之為身心脫落，世界粉碎。

七、身心世界是唯心所造

《華嚴經》說：「應觀法界性，一切唯心造。」這是說宇宙整體的所有現象，皆是出於同一個原因，那就是「心」的力量，眾生的心向天堂即出現天堂，心向佛國即出現佛國，相反地若心向地獄即出現地獄。由於每個眾生，在無始的時間以來，造了種種的業因，感受到種種果報，那就是個別的身心以及與其他眾生共同的環境世界。由於眾生的心，受到環境世界的誘惑及刺激，動了貪瞋癡等的煩惱，造了殺盜淫妄的惡業而感得果報，這就是「唯心造」。至於眾生為何會造業呢？此乃由於五蘊中的「受」、「想」、

「行」三蘊的心理行為所造成的。產生這三種行為的過程，是起因於貪瞋等的煩惱。凡是完整的一個心理活動，都經過這三個階段，

「受」是能受，「想」是領知到所受的什麼境，「行」是下決斷要採取什麼反應。不論是苦是樂，都是煩惱的心理現象，有了煩惱的心，就會產生欣厭取捨的心理行為，進一步即表現於語言行為及肢體的行動，這便是由於「心」的力量，而發生了造業的結果，造業又成為受報的因，結果便感受到了身、心、世界的事實。這是以凡夫的立場來看身心世界的出現。

有說：「無不從此法界流，無不還歸此法界。」一切身心世界的現象，都是從此「法界」流出，也都回歸到此「法界」中去。

「法界」一辭，在《阿含經》是指十八界的六塵之一，即是「法塵」；《大般涅槃經》卷四：「如來之性，實永不滅，是故當知，是常住法，不變易法。善男子，大涅槃者，即是諸佛如來法界。」此已不是意根所對境的「法塵」，而是常住不變的清淨佛性；故於《大乘起信論》將真如心解釋為「一法界」而謂：「心真如者，一法界、大總相、法門體。」《圓覺經》也說：「覺性遍滿，清淨不動，圓覺無際故，當知六根遍滿法界；根遍滿故，當知六塵遍滿法界；塵遍滿故，當知四大遍滿法界，乃至陀羅尼門遍滿法界。」此謂「覺性」便是由妄心離幻而現的智慧，即是六識的

「意」法界轉為覺性的智慧之時，十八界等的一切法，都與覺性相應相合，成為一真法界的大總相。所以此處的「法界」，就是佛的清淨智慧心。眾生雖不知道自己的心與佛心相同，但以佛的立場來看眾生，沒有任何眾生是在佛心之外的，也就是說，眾生乃是諸佛心中的眾生，諸佛也是眾生心中的諸佛。眾生之所以生存於煩惱世界，是因眾生自己蒙蔽了智慧心與慈悲心，如果能放下自我的自私心，就會有與佛相同的智慧與慈悲。有了智慧心，就不會受環境的影響而使自己生煩惱；有了慈悲心，就不會看到任何眾生來跟自己對立了。

八、從身心世界獲得解脫自在

禪宗說，只有無我的人才能悟入佛的智慧心。但許多人都認為無我很恐怖、很可怕，以為沒有開悟時，至少還有一個我，開悟了就什麼都沒有了。其實，無我是把自私的我、煩惱的我、自害害人的我、以幻為真的我放下來，然後即顯現出一個有大智慧及大慈悲的偉大人格。

禪宗的《六祖壇經》說：「悟人傾契，自識本心，自見本性，即無差別。」《圓覺經》說：「知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。」可見開悟別無手段，只要放下自我的追求執著；對於禪修者，也就是要不犯「作」、「任」、「止」、「滅」的四種禪病，即可開悟。

開悟的人是突然與無我相應，這時就會見到本來清淨的心，見到自己本來不動不變的空性或本性，就會明白佛心與眾生心是相同的；也就是說，他已悟到這身心世界是虛妄的，在這當下，他便從對身心世界的迷戀執著得到解脫自在，也就是「覺性」的出現了。所以我們的身心世界，本身雖是虛妄，但當我們理解到它是虛妄的時候，這虛妄也就即是真實的覺性，遍於時空而又超越了時空。



九、時時會晤如來

最後，我們簡單地來談一談如何體驗這個身心世界。所謂「一花一世界，一葉一如來」，就是說我們的身心與世界，不僅從佛眼看是沒有差別的，即使用凡夫的心眼來體驗，也可意會到是分割不開的，局部是全體的局部，正像樹木是森林的局部一樣。即使是一粒細砂、一粒微塵，也跟全宇宙不能分離；由此可知，任何一個眾生，也與十方諸佛，在用同一個鼻孔呼吸。所以盡虛空遍法界，無一點不是十方諸佛落腳說法之點，正如《楞嚴經》說：「十方諸佛於一毫端轉大法輪。」有一則我常講的禪宗故事：曾有甲乙兩個和尚遊方行腳，經過一座破廟，四顧無人，甲和尚便在佛像前小解，乙和尚責怪他說：「怎可在佛前亂來？」甲和尚遂問乙說：「那裡才可以找到沒有佛的地方小解？」乙便無言以對。所以，唯有真正體驗到心淨國土淨、一念一塵劫，才可理解到佛是無所不在的。也唯有當你放下自我中心的身心世界，再來看這世界時，才會處處自由自在，時時會晤如來。即使當時的身體不一定健康，身體所處的環境不一定自由，但得心境自在，身體與環境也就不成其為問題了。所以，在佛教的立場來看我們的身、心、世界，它不僅是統一的，更是超越而且自在的。如果能體驗到這一地步，就可以理解到佛國淨土既在他方世界，也在自己的心中。

（一九九三年十一月十三日講於美國紐約大學，倪果善居士錄音整理，再經聖嚴法師補充修訂潤稿成為本文）

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第四輯 第十冊

《禪鑰》

自序

續佛慧命

一、慧命須菩提

二、依律住．依法住

三、聽聞正法為首務

四、法鼓山的續佛慧命

「五停心觀」修行法

前言

一、數息觀

（一）數息

（二）隨息

（三）觀丹田

二、不淨觀

三、慈悲觀

（一）最初修行，當教觀想，慈及親愛

（二）其次當修，慈及中人

（三）終當修習，慈及怨憎

四、因緣觀

（一）初習行者，當教其觀想，過去未來世的四目

（二）已習行者，初階段觀成後，當教其觀想，現在世的八目

（三）久習行者，當教觀想，三世十二因緣

五、界分別觀

六、念佛觀

後記

禪與悟—無常無我．理入行入

- 一、諸行無常．諸法無我
- 二、「二入四行」修行方法
- 三、隨緣與自在
- 四、稱法行的體驗和體會
- 五、身心安定是第一步

禪修的要領（一）

- 一、禪修基本方法
- 二、接受禪修訓練
- 三、珍惜禪七因緣
- 四、現在最重要
- 五、共通的禪修問題解答
 - （一）身體上的痛
 - （二）胸部悶塞時，當放鬆小腹
 - （三）當頭脹、頭熱、頭暈時，可能有兩個原因
 - （四）背部
 - （五）昏沈
 - （六）散亂
- 六、參話頭．只管打坐
 - （一）參話頭
 - （二）只管打坐
- 七、正確的禪修方法及其觀念
- 八、一種方法用到熟透
- 九、身心合一、內外成片
 - （一）身心合一
 - （二）內外成片
- 一〇、禪修的四項基本條件
 - （一）大信心
 - （二）大願心
 - （三）大慚愧心

(四) 大決心

一一、處理好壞兩種情況

一二、最後一天的一念萬年

一三、感恩與迴向

(一) 感恩心

(二) 迴向心

一四、苦．空．無常．無我

一五、三皈五戒

禪修的要領 (二)

一、身心放鬆

二、關閉六根

三、四種方法

(一) 隨息、數息

(二) 念佛、數佛號

(三) 參話頭、參公案

(四) 只管打坐、默照禪

四、念念是新的

五、禪修必有用

六、禪悟的修證

(一) 身心的統一

(二) 內外的統一

(三) 前念與後念的統一

(四) 超越空有

七、發菩提心

八、鬆緊得宜

九、細水長流．全力投入

一〇、一念萬年．心無罣礙

明心見性

一、釋迦牟尼佛夜觀明星，頓悟成佛

二、明心見性是禪宗的中心思想

三、《六祖壇經》即以明心見性為其宗旨

四、如何明心？如何見性？

（一）如何明心見性？

（二）如何能明心？

1修五分法身：

2修無相懺悔：

（三）如何能見性？

五、如何排除明心見性的障礙？

開悟成佛

一、什麼是開悟

二、頓悟與開悟

三、開悟與睡醒

四、《圓覺經》與《楞嚴經》中的開悟說

（一）《圓覺經》有六處，提及「開悟」兩字

（二）《楞嚴經》中說到「開悟」兩字的，至少有十多處

五、開悟眾生與開悟的人

六、累劫成佛與隨時成佛

七、悉有佛性與見性成佛

八、成六即佛與三因佛性

九、聽此演講都已成佛

覺後空空無大千

一、既非如此亦非若彼的智慧功能

二、進階修行達到空無境地

三、念頭的起滅即是「我」

四、前念後念統一，見山不是山

五、徹底粉碎瓦解自我中心

問答討論

梅子熟了

一、梅子怎麼熟的

二、機鋒不在字面

三、即心即佛

四、非心非佛

五、信心十足

放鬆身心

一、把壓力、負擔全部呼出

二、隨時練習放鬆身心

三、境界現前也不為所動

我與環境不一不二

一、究竟是一還是二

二、應無所住而生其心

三、佛與眾生畢竟不二

四、至大無外．至小無內

五、消融自我．放下執著

佛在心中．口中．行為中

禪如何用於日常生活

一、學佛有層次

二、禪與淨都是整體佛教

三、如何是佛教？

四、禪的內容是什麼？

五、禪的理論是什麼？

六、我願無窮

禪修與信仰

我們的身．心．世界

一、身心世界的分與合

二、從整體的立場來看我們的身心世界

三、從凡人的立場來看身心世界

四、從個人的心理經驗來看身心世界

五、從佛教來看整體的宇宙和人生

六、三世因果中的自我

七、身心世界是唯心所造

八、從身心世界獲得解脫自在

九、時時會晤如來